بنت النيل
يونيه ١٩٥٤
١٠ قروش



حافظى على نضارة بشرتك

هذه التجاعيد حول عينيك وشفتيك وعلى جبهتك وأسفل رقبتك

احذرى أن تهمليهـــا

استعملى **مستحضرات اليزابث آردن** المشهورة المركبة خصيصا للسيدة الكاملة :

كلينسنج كريم ـ سكين تونيك

للاستعمال اليومى مع :

كريم فيلفا : للبشرة الدهنية

كريم أورانج : للبشرة الجافة

كريم بيرفكشون : للبشرة الجافة شديدة الحساسية

كريم هورمون : للسيدة فوق الثلاثين

تجدينها فى جميع المحلات الكبرى

وبصالون آردن بالقاهرة : ٢١١ عمـــــارةالايموبيليا تليفون ٧٧٠٧٢ ـ ٤٧٧٩١

Elizabeth Arden

المرأة والسلام

منذ أسبوعين زارت مصر قرينة الماريشال روميل ، وكنت أنتظر زيارتها بفارغ الصبر لأسمع ما تقول زوجة القائد الالمانى وهى تزور مواقع النصر التى خاضها زوجها المحارب العظيم ، وقد توقعت أن تحدثنا زوجة العسكرى الخطير عن زوجها مفاخرة الخصوم والاصدقاء على السواء ، متغنية بحربه الخاطفة والجديد الذى صنعه فى ميادين الحديد والنار

واذا بهذه السيدة تنطق باسم كل أنثى فى العـــالم فتحمل على الحروب وتندد بها ، وتراها وحشية لا تليق بانسان ... ويصدر هذا الكلام عن سيدة كل شرفها فى الحياة أن زوجها خاض المعارك بصلف وقوة ليس لهما نظير فى شتى الحروب

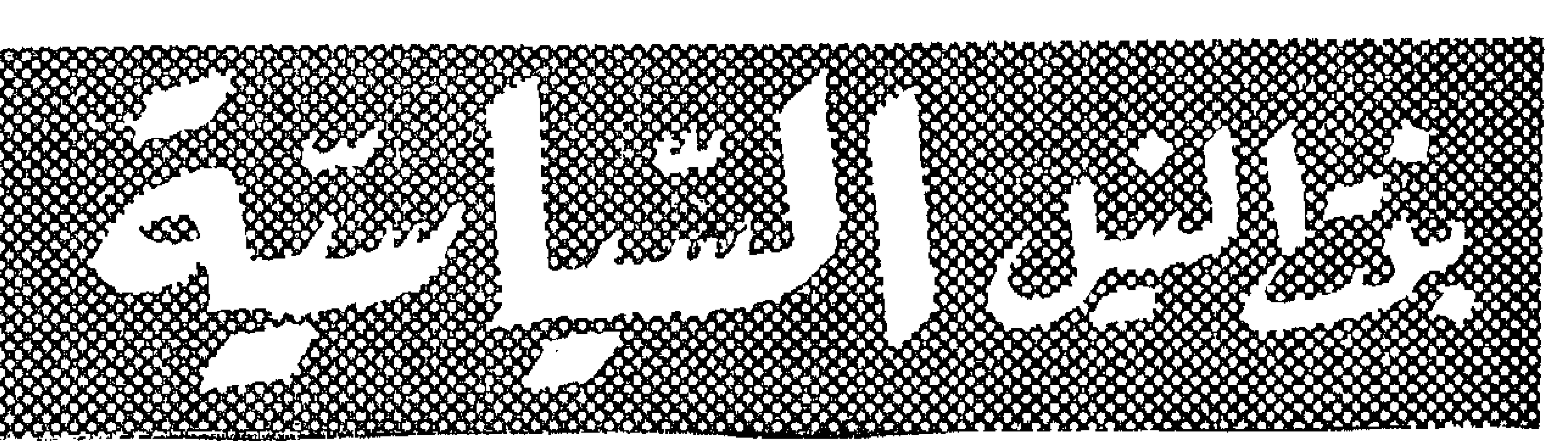
انها تنكر هذا الشرف ولا ترضاه ، وتسمو على هذا التاريخ فترى الحرب سوءة بشرية جديرة بالعلاج ، قمينة بالبعد عنها مهما تتأزم الدنيـــا وتختلف وجهات نظر الشعوب ، وهى تنصح بذلك نصيحة من بليت بقسوة الحرب ورأت فيها الحسرة والعذاب

ان هذا الكلام البديع الذى حدثتنا به زوجة روميل العظيم لجدير بالنظر عند المؤتمرين فى جنيف وغيـــــر جنيف من البلاد حتى يفكر دعاة الحرب الذين يحبذون القنابل الذرية ويهددون بالقنابل الهيدروجينية فى المصائب التى تنتظر العالم من تفكيرهم السقيم ، وكفى العالم ما رأى من طغيان الرجال وعوامل الشر التى تسيطر على عواطفهم فى كل حين

ان حديث زوجة روميل يعطى صورة بديعة عن المرأة فى كل مكان ، المرأة التى لا تعرف من دنياها الا السلام ، ولا ترجو فى حياة بنيها واخوانها الا السلام، ولا يفزعها الا التفكير فى الحرب ومآسى الحرب فى كل ميدان

لو ترك الامر لنا ـ لكانت حياة الشعوب أمنا وطمأنينة ، فالمرأة بلسم لكل عنف ، وماء لكل نار ، فان لم يصدق الرجال أن هذه رسالتنا فليقرأوا ما قالت زوجة القائد العسكرى ليعرفوا كيف تكره المرأة الحرب ، ولو كانت الحرب رأس مال زوجها وبنيها ووطنها فى كل زمان ...





المرأة فى شهر

لم يحجب نصر قوات فيتنام جهد المرضة جنفييف فى علاج الجرحى ومواســـاة المصابين انها وحدها كانت تمثل السلام فى سعير الحرب وكـــانت وحدها الانسان فى مجتمــع الشياطين ..

ومهما يكن مصير تلك المرضة فانهـــا كانت انسانة قبل ان تكون فرنسية وكانت اشجع من فى الحصن الساقط لانها كانت وحدها تعالج مصائب الحرب بايمان المـرأة التى لا تعرف الا الحنان للاصـــدقاء والاعداء على السواء فىساعات فقد فيها المحاربون انسانيتهم واستحالوا وحوشا ضارية ..

لا تزال المـــرأة المصرية مهضومة الحق ، فكل عمل فيه معنى المشاركة فى الـــراى لا يفكر المسئـــولون فى نصيب المرأة منه . وآخر ما حدث فى هذا الباب اسقاط وجـــود المرأة فى تأليف المجلس الوطنى

اننا لا نطمع فى عضـــوية المجالس غير أننا نرجو أن يفكر اصحاب الشأن فى المرأة المصرية حين يفكرون فى تمثيل الهيئات والنقابات فيه ومعنى اسقاط حق المرأة فى ذلـك انها لا تساوى – وهى نصف الامة – هيئة أو نقابة .

ولعل أصحاب الشـــأن يتداركون هذا النقص فقد يفيد وجود المرأة فى المجالس العامة حيث تعرض مشاكلهـــا على الرجال ولن يفهم شئون المرأة الا المرأة وتلك حقيقة أثبتتها التجارب عند كل أمة متحضرة .

درية شفيق

شهر ديان بيان فو ومؤتمر جنيف

لعل أبرز أحداث الشهر المنصرم الخارجية سقوط قلعة دين بين فو حصن الاستعمار الفرنسى العنيد فى الهند الصينية ..

لقد جاء سقوط هذا الحصن فى نفس الوقت الذى انعقد فيه مؤتمر جنيف لتصفية مشاكل الاستعمار فى جنوبى شرق آسيا أو على حسب وجهة نظر المعسكر الغربى ، لانقاذ ما يمكن انقاذه هناك .

ان قوات الثوار الوطنية بقيادة هوتشى منه والجنرال جياب اثبتت أن الايمان بالوطن أقوى من كـــل شئ : أقوى من فرنسامدعية الحرية والاخاء والمساواة ، واقوى من أمريكا حامية حمى العالم الحر !!

وقـــد أعلن مولوتوف وزير خارجية الاتحاد السوفيتى منذ بدأ مؤتمر جنيف ان الحل الاوحـــد لمشكلة الهند الصينية وغيرها من مشاكل جنوبى شرقى آسيا هـــو جلاء قوات الاستعمار عنها وترك أهل هذه البلاد يسيرون دفةأمورهم كما يشاءون ولـكن المعســـكر الاستعمارى وجدفى هذا الحـــل تسليما منه بلا قيد ولا شرط وابى واستكبر وعاند وهكذا أخـــذت التنبؤات من كـــل المراقبين الدبلوماسيين تترى بأن الفشل هو النهاية الطبيعية للمؤتمر .

هذا ومما هو جدير بالذكر أن القوات الوطنية بعد استيلائها على ديان بيان فو لم تتوقف أو تهمد بل واصلت زحفها دون هوادة الى هانوى : الى المعقل الرئيسى فى دلتا النهر الاحمر أغنى منطقـــة تزرع الارز فى كافة انحاء العالم .. ولا ريب فى أن هذه القلعة ستلحـــق بزميلتها مهما امتنعت فى البداية ، ومهما أمدتها أمريكا بأسلحة الدمار والهلاك فدولة الاستعـــمار زائلة لا محالة وقوات الاستعمار ضعيفة خائرة العزيمة مهما تسلحت ومهما كثرت ..

ولقد هالت أمريكا هذه الهزائم المتوالية لحليفتها فرنســـا وفهمت الحقيقة التى تخفيهـــا الا وهى هزيمتها هى الاخرى لانهـــا تساند



سياسى العهد البائد

الاستعمار وتعاضده وعلى هـذا نهضت تحاول لم شعث الدول المناصرة لها فى جنوب شرقى آسيا وفى اوروبا لتكوين حلف دفاعى أو هجومى بهذه المنطقة والحجة هى وقف زحف الشيوعية لان أى حركة وطنية قومية اصبحت فى نظر أمريكا حركة شيوعية !!

وعلى كل حال اصطدمت محاولة أمريكا هذه بتردد بريطانيا العجوز ... بتردد تشرشل الاستعمارى الذى أدرك بغريزته الاستغلالية أن النتيجة هى الفشل والهزيمة مهما يطل الامد ..

وهكذا انشق المعسكر الاستعمارى على بعضه وباتت انجلترا فى ناحية وأمريكا فى ناحية أخرى .

وبينما تجرى هذه الاحداث فى آسيا واوروبا جرت احداث اخرى فى العالم العربى ..

أخذت اسرائيل توالى الاعتداء على حدود الاردن الشقيق مما دفع بلبنان الى التقدم بشكوى الى مجلس الامن لوقف هذه الاعتداءات على الامنين من السكان ولاشهاد العالم على العدوان الاسرائيلى .. وقد هبت بريطانيا على الفور تناصر صنيعتها اسرائيل وحاولت بحث المشكلة الفلسطينية بقضها وقضيضها فى مجلس الامن وذلك بغية استدراج الدول العربية الى محادثات مع اسرائيل تنتهى بالصلح ولكن تنبه العرب الى ذلك وقاوموا هذا الاتجاه واصروا على بحث الاعتداء الاسرائيلى على قرية نحالين الاردنية وهكذا فشل التكتيك البريطانى وتحول وجهة أخرى : تحول الى هدف آخر هو سحب الاردن لشكواها من مجلس الامن ... ولا زالت المحاولات الاستعمارية البريطانية تسعى من وراء ستار فى أروقة مجلس الامن وفى الاردن نفسه .. فقد جاءت الانباء بأن السيد فوزى الملقى قد استقال من رياسة الوزارة وجاء محله السيد توفيق أبو الهدى .. ويقال ان السبب فى عزل السيد فوزى هو الضغط البريطانى الذى يسانده قائد الجيش الاردنى جلوب باشا الانجليزى .

أما فى مصر فقد احتلت محاكمة أبو الخير نجيب الصفحات الاولى من الجرائد .. وقد حفلت المحاكمة بالفضائح المخزية والقصص المضحك المبكى فى آن واحد ..

ولا ريب أن فى زيارة السيد ظفر الله خان وزير خارجية الباكستان لمصر فجأة خلال الشهر الماضى كانت لاسباب هامة والايام كفيلة بكشف الستار عن اسرار هذه الزيارة !

وعلى كل حال فكل ما يمكن ترديده فى هذا المقام هو تصريحات الرئيس جمال عبد الناصر عن رفض مصر الارتباط بأى حلف من الاحلاف تلك التصريحات التى جاءت بعدها تصريحات اللواء عبد الحكيم عامر فأيدتها واكدت معانيها .



فى سطور

◆ صرحت السيدة فيجايا لاكشيمى بانديت رئيسة الدورة الحالية لهيئة الامم المتحدة بان فرص اشتراك الصين الشيوعية فى الامم المتحدة ضئيلة جدا وان كانت ترى ضمها فى اقرب وقت الى الهيئة لان ذلك يحل كثيرا من المشاكل العالمية .

◆ قالت السيدة لوس رومل ارملة الفيلد مارشال اروين روميل القائد الالمانى الشهير عند زيارتها اخيرا لمصر بان هذه الزيارة لاتحمل اى مغزى سياسى وانها تقوم بها تلبية لدعوة من مصر لحضور العرض الاول للفيلم الالمانى « كان هذا روميلنا » .

◆ تزور مصر الانسة عطيات حسن زلفو السكرتيرة العامة لجمعية نهضة المرأة بام درمان وذلك لدراسة النهضة النسائية بصفة عامة وتطور التعليم فى مدارس الرياض بصفة خاصة

◆ يرى كثير من اصحاب الرأى فى البلاد العربية المتحضرة « ان الجامعة العربية لم تنجح النجاح المتوقع لها لان المرأة غير ممثلة فيها . »

◆ استقبلت القاهرة فوجا من المرشدات اللبنانيات فى ازيائهن الكشفية الانيقة بقيادة رائدتهن الانسة ساميه شلبورو وقد استضافتهن وزارة المعارف فى معسكر حلوان واحتفت بهن معظم الجهات المختصة طوال مدة الزيارة .

◆ اقبلت سيدات السودان على التبرع بحليهن واموالهن لجمع التعويضات المطلوب دفعها للموظفين الانجليز المستغنى عنهم .

◆ كان لنبأ هروب الجنود الانجليز الخمسة وضابطهم من منطقة القنال فى الشهر الماضى دوى كبير فى دوائر وزارة الحربية البريطانية .

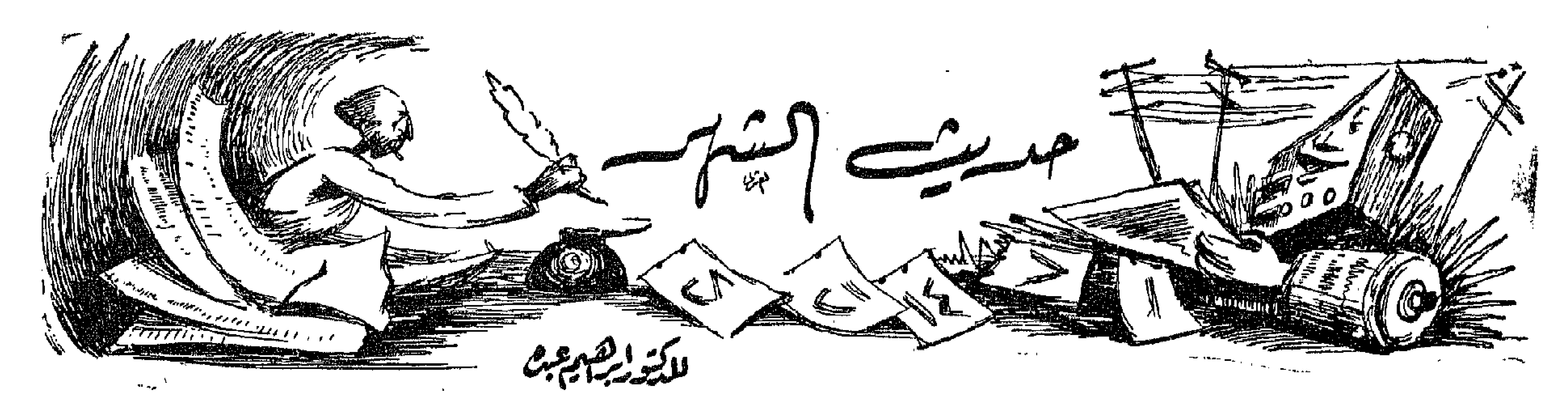
◆ حضرت مدام دالاس مع زوجها مؤتمر جنيف وكان كل همها محصورا فى التقاط صور للاجتماعات وقد لفتت انظار مصورى الصحف الذين سجلوا لها مجموعة ضخمة من الصور وهى تحمل آلة تصويرها .

◆ ارسلت رابطة نساء مدينة اوكمازا باليابان نداء الى نساء الولايات المتحدة طلبن فيه ان يفعلن كل مافى وسعهن لمنع اجراء تجارب هيدروجينية ذرية جديدة فى المحيط الهادى

◆ اتهم مسترلين بنج بو وزير العدل فى حكومة كاى شيك بالاعتداء على الدستور وانتهاك حرمته وطلب الى مجلس وزراء حكومة فرموزه اتخاذ التدابير اللازمة ضده . وهذه أول مرة يعلن فيها اتهام وزير منذ انشاء حكومة الصين « الوطنية » .



الأب الجاهل - أنـا خلاص قررت ادخل بنتى بكلية حقوق المرأة السياسية!

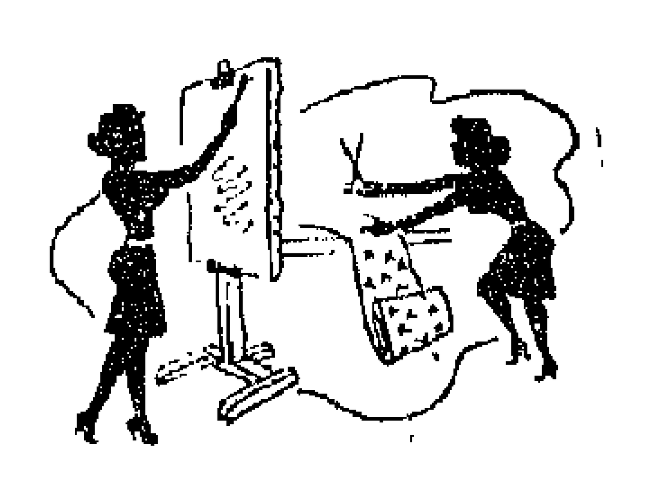


جهاد العاملات

عدت من البلاد السعودية بعد غيبة طويلة ، أديت أثناءها عملا من شأنه أن يحبب تلك البلاد الكريمة فينا ويحببنا فيها ، انه عمل يتصل بمهنتى ، اصدار مجلة لاول مرة فى البلاد الحبيبة ...

عدت فسألت عن « فلانة » فقيل تعمل اليوم فى احدى شركات الاعلان وسألت عن أخرى فقيل أنشأت دارا للازياء

فى ستة أشهر تغيرت الاوضاع، وأصبحت بعض سيداتنا – وهن الرشيقات الانيقات – سيدات عمل وجهاد ، ولم يعد عمل المرأة عيبا ولا مهانة بل أصبح شرفا يزيد شرفها، ويثبت أن نساء مصر جديرات بما يسعين اليه من أهداف !

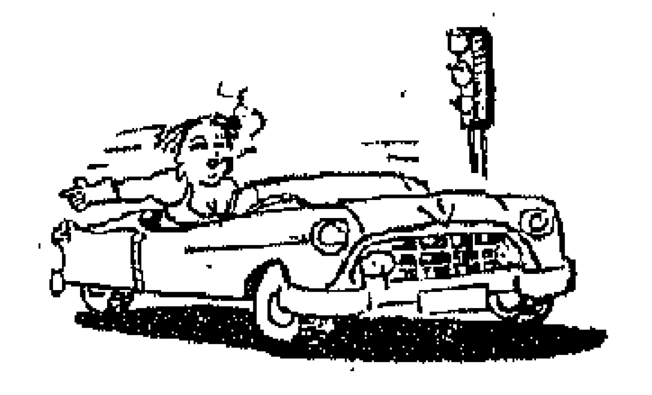


... وجهاد التافهات

وسألت عن سيدة أقسم ما تخلفت عن زيارتنا يوما منذ عشر سنوات ، فقيل لم تعد تزورنا فقد حل وقفها واشترت سيارة كاديلاك تقطع بها الشوارع والميادين ، وتقودهـــا بنفسها وقد اشترت قفازا أبيض طويلا لتمد يدها مشيرة للسائقين خلفها بالتريث والهدوء !

وقيل انها طلقت من زوجها فقد أزعجته الســـيارة الكاديلاك ، فهى تأخذ – أى السيارة – صاحبتها من الصباح الى ما بعد منتصف الليل فتمر بها على شوارع القـــاهرة وأزقتها ، وتتناول طعامها فى الطريق ثم تمضى فى المساء الى المراقص ، وقيل انها تعلمت ما هو أكثر من الرقص !

وعجبت لسيدة بلغت الاربعين تعود فجأة الى سن المراهقة فترتكب من الاوزار والاخطاء ما لا ترتكبه فتاة فى السادسة عشرة من عمرها ، مع أن جمالها قدولى وجسمها بدين غليظ يثير الضحك سواء فى السيارة الكاديلاك أو فى حلبـــة الرقص ؟

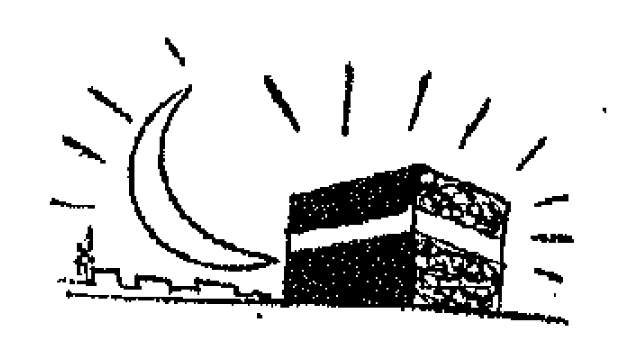


أين ذهبت ؟

وعدت من أرض الرسول عليه الســـلام ، حيث بزغت دعوته الكريمة التى تحض على الوفاء والصدق ، والمحبـــة والاخاء ...

عدت شديد الايمان بالناس ، قوى الثقة بالاشياء والاحياء فلم أجد الناس كالناس ، وعرفت أين يكمن الوســـواس الخناس ، الذى يوسوس فى صدور الناس ، فاذا الوفاء خرافة ، واذا الصدق من الذكريات ، واذا المحبة اسطورة من الاساطير ، أما الاخاء فقد عفا عليه الزمن ، وكم عفـــا الزمن على المثل والمعنويات !..

لقد أديت منذ طفولتى فى الكتاب حتى آخر ما حصلت عليه من شهادات نحو خمسة عشر امتحانا أحسنت الاجابة فيها ، الا هذا الامتحان الذى فرضته الظروف والملابسات ، فليس له عندى اجابة الا الثقة بالله والايمان الذى لا يتزعزع بأنى قادر على الاجابة ان لم يكن اليوم ففى مستقبل الايام..



دولة البيت

أعلنت فى البيت حالة التقشف خشية الطوارىء ، فأبت زوجى أن تتولى « المصروف » وألقت العبء عـــلى عاتقى ، وتوليت الامر بحماسة ، وعرفت لاول مرة أننا لا نستعمل السمن البلدى بل نستعمل السمن الهولندى ، وهو أصناف وأشكال ، وعرفت أثمان الثوم والبصل والارز وســـائر المأكولات ... وكدت أنجح فى التجربة غير أننى فجعت فى أمرين ، الاول أن الطباخ يقتحم على قراءتى فى كل لحظة ليطلب قروشا فقد فاتنى فى المصروف بعض الاشياء ! وثانى الامرين أننى رسمت سياسة التقشف ولم أدخل فى حسابى شهر رمضان ! وبذلك فشلت الخطة المرسومة واختفت أيام العدس التى حددتها وغير العدس من ألوان التقشف فى الطعام ؟ !

لقد آمنت أن البيت دولة لا تصلح لها الا سيدة ولا يمكن أن يصلح لها رجل ، وخاصة اذا كانت صناعة هذا الرجل القراءة والكتابة ، وهى بضاعة لا علاقة لها بالبطون والاجساد ..

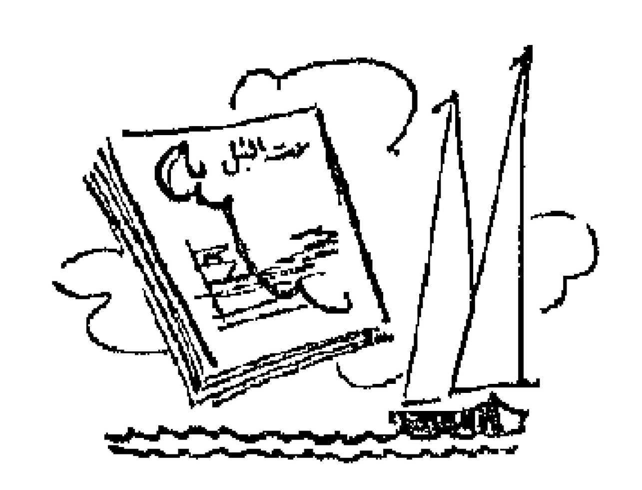


تهنئة

وهذه التهنئة أوجهها للسيدة حكمت صبحى محررة شئون المطبخ وغيرها من الموضوعات ، فقد كنت ممن يسخرون من تسمية القرنبيط والسبانخ «قنبيطا واسفناخا» وأعجب من تصميمها على تعريبهما هذا التعريب ، حتى تناولت الطعام فى حفلة وقدم « اسفناخ » وسألت على سبيل الفكاهة احدى السيدات ممن لا يؤمن باللغة العربية عن اسم هذا الطعام بلغة الزميلة حكمت صبحى ، فقالت ويا لهول ما قالت « اسفناخ » كما علمتنا بنت النيل ! ...

واذن فلنطمئن على كل ما نكتب من ارشاد وتوجيه فى بنت النيل ، لقد أثرت فيمن لا يؤمن بلغة الضاد ، فكيف يكون أثرها عند عشرات الالوف من القارئات الواعيات لسائر الافكار والموضوعات ؟

حقا ان بنت النيل مدرسة جديرة برعاية المؤمنين بكل شىء جميل وبكل ذوق رفيع ...



بظاهرة جديدة لم يعرفها الريف من قبل ، وهي تنبىء عن تطور ملحوظ في اراء المواطنين وأفكارهم ، فقدكان كثيرون من الازواج يصحبون زوجاتهم لسماع المحاضرة

وككل محاضرة تلقيها الدكتورة درية شفيق في أي مكان « يرزقها الله بالمعارضين » ولكن الله سبحانه وتعالى مكن للنهضة النسائية في مصر فيجعل دائما في ركابها كثيرين من الرجال أنصارا ومؤيدين فقد حدث جدل طويل بين أنصار المرأة وخصومها عقب فراغ الدكتورة درية من محاضرتها انتصر فيه أنصار نهضتنا انتصارا رائعا ودوت قاعة المحاضرات بالتصفيق الشديد للحوار البديع الذي أمسك بزمامه مؤيدو المرأة في نهضتها الحديثة

وان مصر لتطمئن لنهضة نسائها كل الاطمئنان ، فقد أثلج صدورنا حضور جميع تلميذات مدرسة شبين الكوم ومدارس الضواحي الاخرى وحماستهن وهن ينصتن لحديث رئيسة اتحاد بنت النيل عن حقوق المرأة السياسية والاجتماعية

هذا الحديث الذي صادف الاعجاب من كل من حضر المحاضرة أو سمع بها

لقد كان لشبين الكوم يوم مشهود ، هو يوم اجتماع رجالها ونسائها للاستماع الى العرض الشامل لقضية المرأة المصرية تعرضه الدكتورة درية ويناقش فيه النساء والرجال على السواء وينتهي الى هذه النهاية الممتعة وهي الاتفاق التام على أن المرأة المصرية قد بلغت اليوم مكانها من النضج والاستقرار وحق لها أن تشارك مشاركة الاصيل في شئون بلادها ، بعد أن تبوأت مكان الصدارة في كثير من الوظائف الاجتماعية والاقتصادية الهامة في البلاد

لقد أثبت اجتماع شبين الكوم في هذه المدرسة النموذجية أن مصر قد عرفت طريقها ، وتبين لكل ذي عينين أن حق المرأة لايقتصر تأييده على القاهرة أو الاسكندرية بل ان هذا التأييد موجود في الريف وسائر أقاليم القطر ومدنه المختلفة ، وأن الرسالة التي يحملها اتحاد بنت النيل قد أصبحت عقيدة في صدر كل امرأة وفتاة ، فقد رأينا نهضة المرأة ممثلة في جميع الميادين بشبين الكوم ، اذ وجدنا ناظرة المدرسة المذكورة وهي موظفة حكومية قد برهنت على جدارة المرأة في تحمل المسئوليات الهامة كما وجدنا السيدة سعاد النجار رئيسة شعبة بنت النيل بشبين الكوم تبرهن وزميلاتها من ناحيتهن على جدارة المرأة المصرية في الخدمة الاجتماعية الحرة والعمل على رفع مستوى الاسرة

وانا لنطمئن الى الخواتيم بتلك النهضة الاقليمية ونعتقد ان هذه النهضة أقوى من أن يعترض تيارها أي انسان

المجتمع في شهر



الانسة هيلدمار اسكالانتي الصحفية الفنزويلية التي زارت مصر اخيرا

● زارت الانسة هيلدمار اسكالانتي وهي من صحفيات فنزويلا القطر المصري في طريقها الى جولة في الشرق الاوسط ، وقد حصلت على أحاديث خاصة من الرئيس جمال عبد الناصر

كما قامت بزيارة مجلة بنت النيل وذكرت لنا لمحات عن النهضة النسائية في فنزويلا ، فقالت ان المرأة الفنزويلية مرت في نفس الادوار التي تمر بها المرأة المصرية وأنها كافحت كفاحا مريرا حتى استطاعت أن تحصل على حقوقها السياسية كاملة منذ سبع سنوات

ثم ذكرت ان المرأة في بلادها تتمتع بجميع الحقوق المدنية كالرجل تماما ، وأنها تلي وظائف القضاء وتعمل في كل محيط في وظائف الدولة المختلفة ، وتتحمل المسئوليات تحمل الرجل لها

وينسب الى المرأة فضل كبير في النشاط الظاهر في حياة الامة الفنزويلية البالغ تعداد سكانها ستة ملايين ، وهي تقوم بشق الطرق وما الى ذلك من الاعمال الهندسية الشاقة ، وهي أعمال يقول الخبراء انها عالمية في خطورتها وتفوقها وخاصة أعمال بناء الكباري والطرق الجبلية

ثم ذكرت أن في فنزويلا جالية كبيرة من المصريين واللبنانيين والسوريين يتمتعون بنفس الحقوق التي يتمتع بها سائر المواطنين وهم موجودون في البلاد منذ كانت ولاية اسبانية

وتغلب على المرأة الفنزويلية الطباع والمظاهر العربية ، باعتبارها من العنصر الاسباني الجنوبي ، وهو العنصر المتأثر بطباع العرب وخلائقهم ، لذلك يغلب على النساء الخجل والتحفظ بالرغم من المدنية الاوروبية والامريكية التي تسود حياة البلاد .

وعلى الرغم من قصر مدة اقامة هذه الصحفية الفنزويلية فقد استطاعت ان تزور معالم مصر وتشاهد آثارها القديمة ومؤسساتها الحديثة . وقالت لنا الآنسة هيلدمار أنها معجبة بالشعب المصري وبنهضته وأنها ستحمل الى بلادها أطيب الذكرى عن هذه الزيارة القصيرة لأرض مصر .

ولما سألناها عن رأيها في الدور الذي تقوم به المرأة المصرية اليوم . أجابت بأنها لم تعتقد قبل وصولها الى الشرق أن في مصر نهضة نسائية عظيمة . وقالت انها بمجرد وصولها الى وطنها ستكتب كتابا عن المرأة المصرية وعن الدور الهام الذي تقوم به . وأردفت انها لم تكن تتصور أن مثل هذا العدد الضخم من الطالبات يتردد على كليات الجامعة المختلفة ولم تكن تعتقد أن المرأة المصرية قد وصلت الى هذا المستوى الرفيع من العلم والمعرفة .

وختمت الآنسة اسكالانتي حديثها بشكر جميع الهيئات التي استقبلتها وتمنت أن تستطيع في جولة أخرى زيارة وادي النيل زيارة طويلة لتنعم بصفاء جوه وبكرم ابنائه الذي لا يعرف له مثيل في العالم .

◆ ستسافر قريباالسيدة ناهد سرى لحضور مؤتمر الاتحاد النسائى الدولى فى لندن

◆ تلقت الدكتورة درية شفيق بوصفها رئيسة لاتحاد بنت النيل دعوة لحضور الجمعية العمومية للمجلس النسائى الدولى بفنلندة ،كما تلقت دعوة أخرى لحضور مؤتمر الاتحاد النسائى فى لندن

◆ تعد الان السيدة بهيجه رشيد رئيسة جمعية حماية المرأة والطفولة مجلدا يحتوى على قرارات مؤتمر الاسرة وهو المؤتمر الذى أشرفت عليه ورأسته فى هذه السنة ، على أن يحفظ هذا المجلد كوثيقة تاريخية يرجع اليها عند اللزوم

◆ رشح اتحاد بنت النيل السيدة هيام الشريف كريمة السيد محافظ القاهرة وهى عضو بمجلس ادارة الاتحاد لحضور حلقةدراسات الاتحاد النسائى الدولى فى كوبنهاجن بالدانيمارك

◆ ستحاكم أنا بوكرقريبا أمام المحكمة الشيوعية بتهمة ادخال عناصر معادية فى الحزب وفى وظائف الدولة. ومما يذكر أن أنا بوكر قد شغلت فى يوم ما منصب وزير الخارجية فى بوخارست

◆ تناولت مدام روميل طعام العشاءعلى مائدةالدكتور نور الدين رجائى والسيدة زوجته الدكتورة درية شفيق يوم الخميس الماضى ، ودار الحديث عن السلام وواجب المرأة لتدعيمه فى كل مكان

◆ تقوم السيدةزينب نور أمينة صندوق اتحاد بنت النيل وحرم محافظ القاهرة بدور عظيم لنشر روح التفاهم والوئام بين جميع الهيئات النسائية فى مصر ، وينتظر أن يكون لنشاطها أثره المحمود فى توجيه تلك الهيئات نحو التضامن المطلوب للجبهة النسائية فى هذا الوقت

◆ أنشئت بالاسكندرية هيئةاجتماعية اسمها «جماعة الامل » للعمل على محاربة الضعف المادى والمعنوى أو الشعور بالنقص عند ذوى العاهات وجعلهم يؤمنون بأنهم مواطنون صالحون وذلك بانشاء المراكز الاجتماعية لهم والنوادى الرياضية والمدارس الثقافية والمهنية والمستوصفات والمكتبات وقاعات المحاضرات ..

◆ انتظمت ١٨٦ سجينة فى تلقى العلم بأقسام مكافحة الامية بمصلحة السجون وأبدين استعدادا كبيرا لتعلم اللغة العربية والدين الخ .



السيدة هيام الشريف

السيدة درية شفيق

◆ أقام طالبات المدارس حفلة تكريم بفندق سميراميس للمربية الفاضلة والام المثلى السيدة انصاف سرى مديرة تعليم البنات السابقة بوزارة المعارف وقد شاركهن فى وفائهن وتقديرهن رئيس الجمهورية فوضع الحفلة تحت رعايته .

◆ يلجأ اليابانيون الى اجهاض الحوامل كحل لمشكلة تزايد السكان وقد بلغت عمليات الاجهاض التى تمت فى العام الماضى حوالى مليون ونصف مليون عملية !

◆ تكونت بشعبة سيدات الهلال الاحمر بشبين الكوم لجنة لمكافحة الدرن وهى تقوم برعاية احدى عشرة أسرة تصرف لها الاغذية والادوية شهريا بصفة منتظمة

◆ لاول مرة فى تاريخ الاسلام يتم عقد قران فى بيت من بيوت الله وذلك منذ اسبوعين فى مدينة الاسكندرية

◆ بلغ النشاط النسوى فى مصر غايته فى كل ناحية وتبدى السيدة زينب جبارة رئيسة السيدات المسلمات نشاطا اجتماعيا ملحوظا فى حدود الرسالة التى أخذت نفسها بها

◆ قيل ان أسمن فتاة فى العالم هى فتاة روسية لاتزيد سنها على ٢٣ عاما وهى متزوجة من أحد الاساتذة الروسيين وأنها بالرغم من ضخامة جسمها بطلة فى العدو ومرشحة لتكون بطلة العالم فى هذا الضرب من الرياضة

السيدة ناهد سرى



السيدة زينب نور

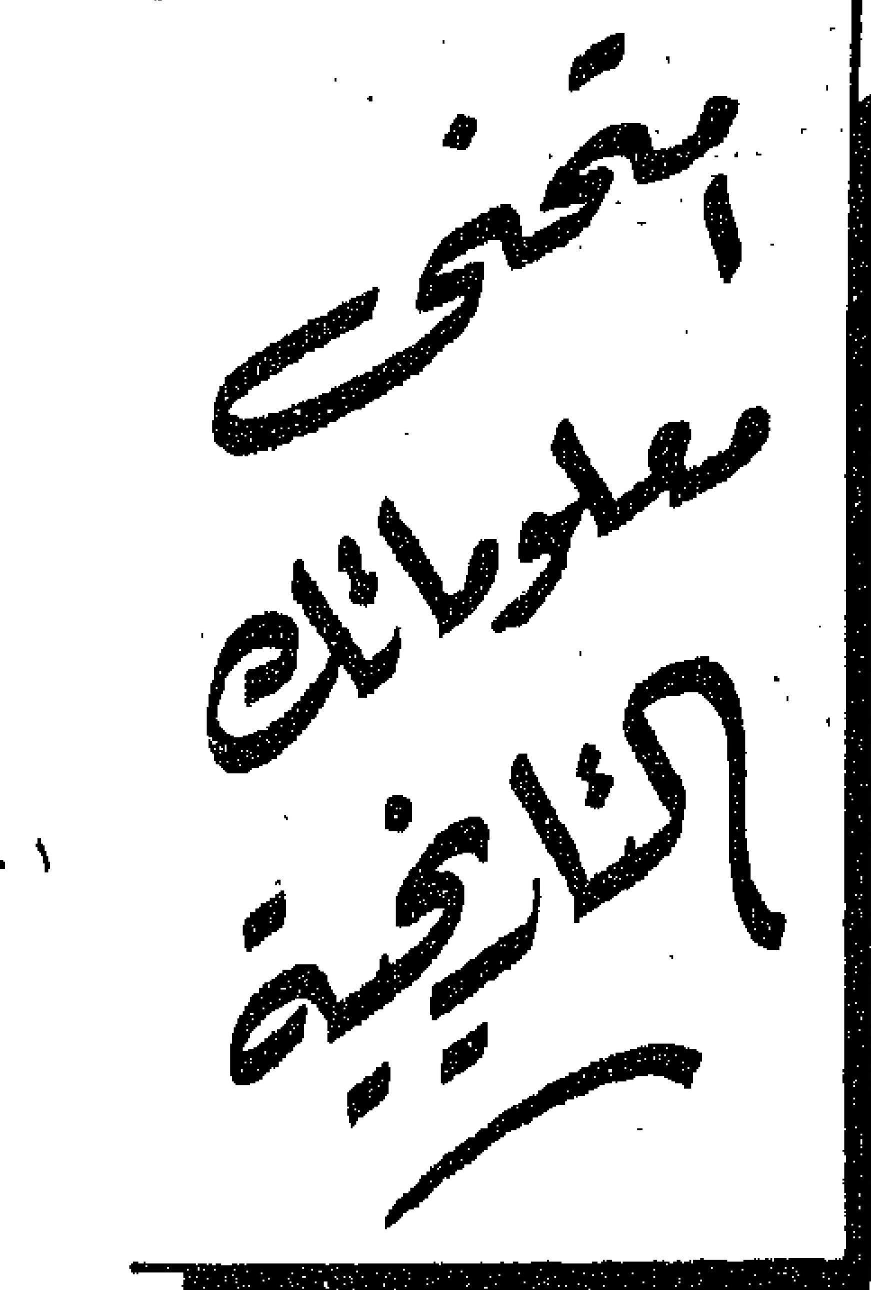


مدام روميل



السيدة بهيجة رشيد

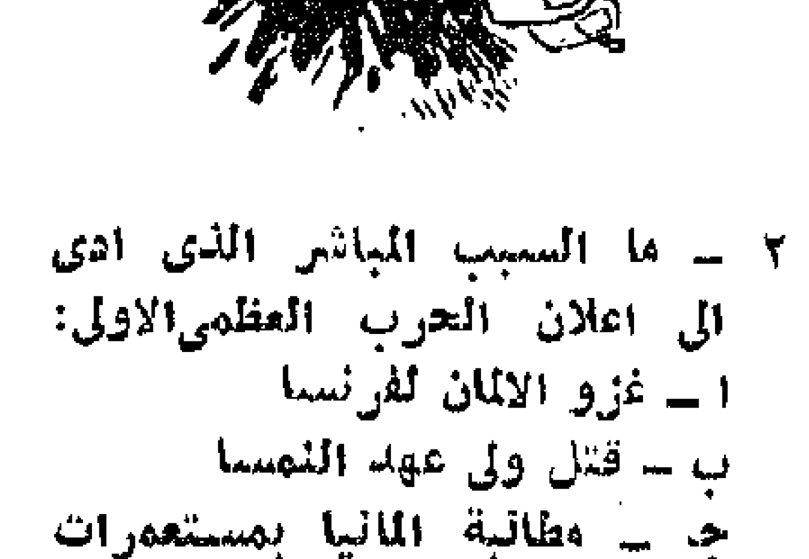




امتحن معلوماتك التاريخية



١ ـ فى أى شهر من شهور عام ١٩١٤ نشبت الحرب العظمى الاولى :
ا ـ يوليو
ب ـ ديسمبر
ج ـ مارس



٢ ـ ما السبب المباشر الذى ادى الى اعلان الحرب العظمى الاولى :
ا ـ غزو الالمان لفرنسا
ب ـ قتل ولى عهد النمسا
ج ـ مطالبة المانيا بمستعمرات فى افريقيا



٣ ـ ما اسم قائد جيوش الاحتلال البريطانى لمصر وقت الحرب العظمى الاولى :
ا ـ السير جون مكسويل
ب ـ الجنرال ويلسون
ج ـ الكولونيل همرسلى

العناد ... يهدد حياتك ومستقبلك

ليس فى الدنيا شىء يهدد الحياة الزوجية مثل العناد .. وقد اخترت أن أكتب الشهر عن هذه الخصلة بعد أن تبين لى أن لها دخلا كبيرا فى تقويض دعائم الكثير من زيجاتنا ..

وقد سألت قاضيا شرعيا عن رأيه فى السبب الغالب فى حوادث الطلاق التى تعرض له فقال ان العناد يأتى فى المرتبة الثانية بعد الفقر ، وشرح لى وجهة نظره وتتلخص فى أن الجاهل أو الجاهلة لا بد وأن يكونا مصابين بداء الفساد ، والجهل للاسف الشديد مترعرع بين غالبية رجالنا ونسائنا !

وقد عرضت لى أخيرا حادثة انتهت نهاية مؤسفة بسبب العناد .. وكنت على صلة بالعريس أو على الاصح قرابة به وهو شاب فى مقتبل العمر لم تلوثه الحياة بعد ، متعلم تعليما عاليا .. أما العروس ففتاة غضة نضرة جميلة كلها تطلع ولهفة الى الحياة أو هى على الاصح رمز جيل للحياة نفسها .. وكانا خلال خطبتهما على وئام تام .. كانا يرتشفان من ينبوع حبهما الوليد ويتطلعان الى مستقبل باسم سعيد .

ومضت الايام بهما حتى دخلا نطاق الحياة الزوجية وضمهما عش واحد .. وهنا بدآ يمارسان « الزوجية » بمعناها الحقيقى وبدأ الاحتكاك بينهما ينتج ألوانا من التفاهم حينا وصورا من الخلاف حينا آخر ..

وقد سمعت بالكثير من أسباب الخلاف بينهما فكنت أضحك بينى وبين نفسى لتفاهتها .. الا أننى ذهلت وصدمت صدمة عنيفة حين علمت أن الامر قد تطور بين الزوجين المبتدئين الى درجة تهدد حياتهما المشتركة بالانفصام .. وهنا أتيحت لى فرصة هيأها القدر للتدخل بينهما .. أتيح لى أن أعرف شكوى « عريسنا » وعروسنا وخرجت بأن جوهر الخلاف هو العناد ..

قال العريس « انها تصر على مضايقتى .. وهى تعلم خصالى وأخلاقى .. تعلم انى أريد هذا الشىء ولا أريد ذلك الشىء .. وتعلم انى عصبى المزاج ولا أطيق أن أراها تفعل شيئا يبدو مستحبا فى نظرها بينما أتضايق منه .. وأنا لى حق عليها .. فأنا شريك حياتها وهى شريكة حياتى ..

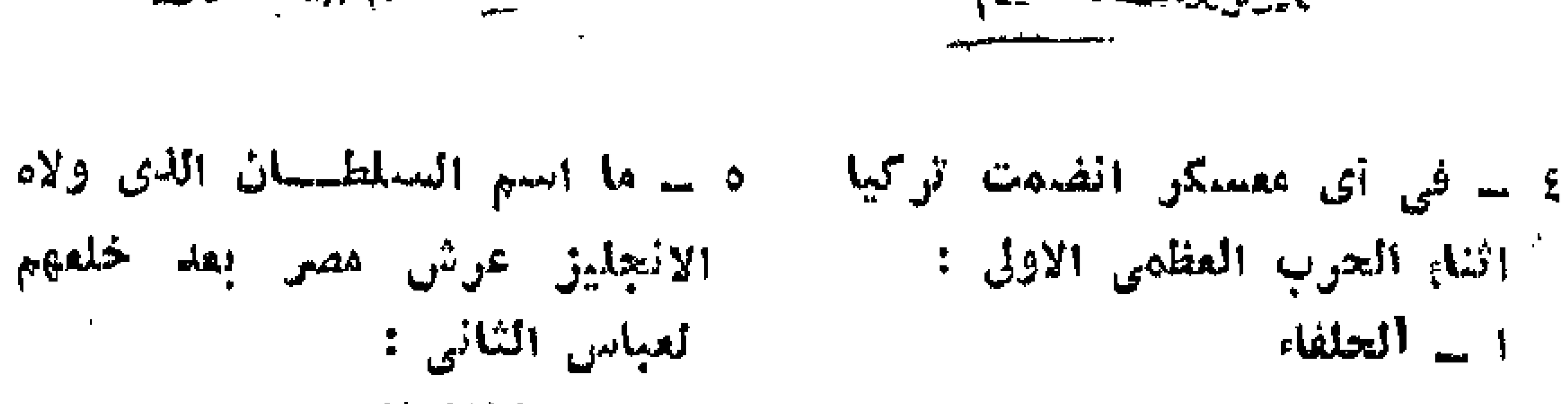
وقالت العروس : « ما من مرة ذهبنا سويا لزيارة أهله الا وتقدم زوجى لوالدتى واخوتى بشكوى من تصرف



٤ ـ فى أى معسكر انضمت تركيا أثناء الحرب العظمى الاولى :
ا ـ الحلفاء
ب ـ المانيا
جـ ـ المحايدون

٥ ـ ما اسم السلطان الذى ولاه الانجليز عرش مصر بعد خلعهم لعباس الثانى :
ا ـ السلطان فؤاد
ب ـ السلطان حسين

الاجابة الصحيحة ص ٦٦



طفيف لم يعجبه ويكون قد مضى عليه زمن ونسيته .. انه يتربص بى حتى أقع فى الاخطاء ثم يشكونى لاهلى .. ان كل ما أطلبه منه هو أن يصفى كل ما يقع بيننا من خلاف فى الحال وفى منزلنا نحن ، لا فى منزل أهلى أو أهله ..

وتبين لى أن الزوج المبتدىء يتخيل أمورا ليس لها نصيب من الصحة .. تبين لى أنه يظنها تتعمد مضايقته ونزع سيطرته عليها لانه يعتقد ان الحياة الزوجية ان هى الا نوع من سيطرة الزوج على زوجته .. وان هذه السيطرة حق من حقوقه المشروعة !

كما فهمت من الزوجة أن أكثر ما يضايقها ويحيل حياتها الى قلق دائم هو شكواه الدائمة منها الى أهلها .. ووجهة نظرها فى الواقع سليمة ..

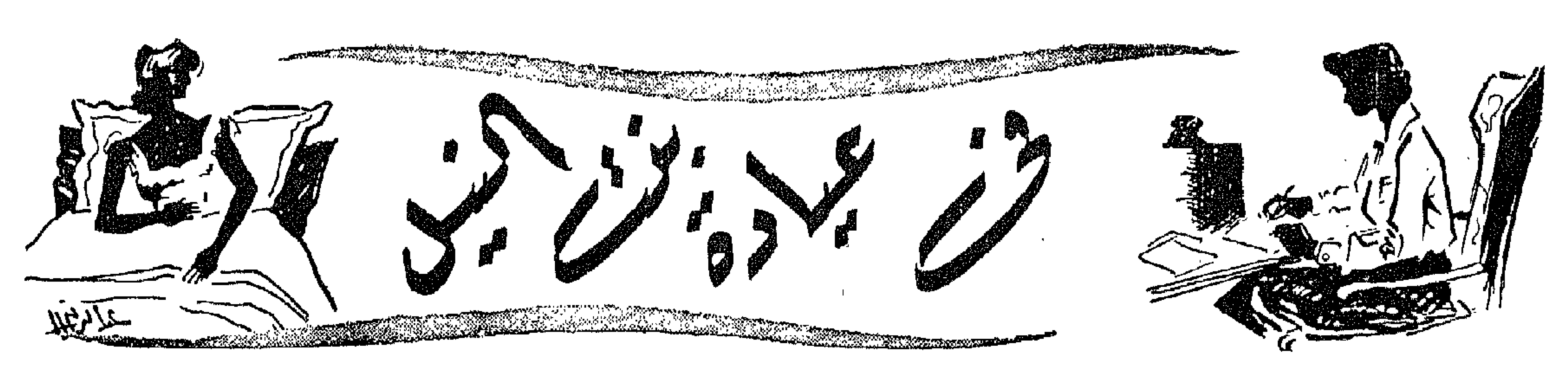
ونحن نوجه النصح الى أزواجنا وزوجاتنا بأن يحصروا كل أسباب النزاع بينهم وألا يدخلوا فى حياتهم أى عنصر خارجى حتى الاهل أنفسهم لانهم فى مثل هذه الامور لن يفيدوا أبدا ، بل ربما كان ضررهم أكثر من نفعهم ..

ان هذا الزوج الحديث ـ قريبى ـ يحاول أن يكيل الصاع صاعين لزوجته وذلك بعد أن عرف أنها تتضايق من شكواه الى أهلها .. وهكذا أخذ يعاندها .. ولكنه لم يدر انه يعاند نفسه ، وانه يفسد حياته ، ويهدم العش الذى بناه على رأسه ، وانه يذيب الذكريات الجميلة التى تحوى حبهما المشترك والتى تقويه فى فيض من الشكاوى التافهة والاعتقادات السخيفة والعناد الاحمق ..

ان الحياة الزوجية لا تحتمل مثل هذه الامور التافهة فهى أجل وأخطر من ذلك .. هى النهاية الطبيعية للحب العاقل المتزن وهى بداية الحياة الحقة ذات المسئوليات المشتركة .. ولهذا يجب علينا أن نعلم أولادنا وبناتنا هذه الحقائق ويجب علينا أن نبث فيهم روح التسامح والالفة والوئام كى نضمن لهم حياة زوجية سعيدة فى المستقبل القريب باذن الله ..

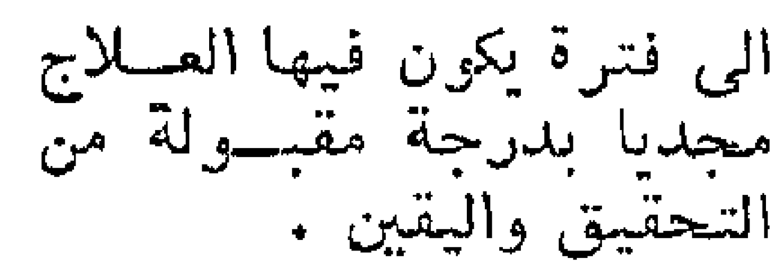
٥١ ح

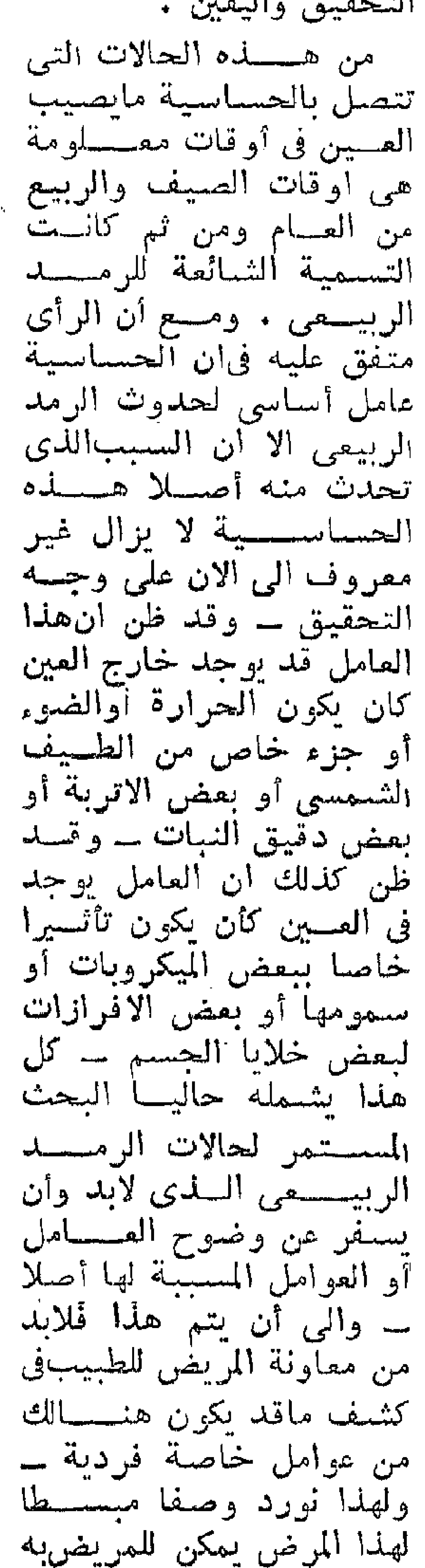




الرمد الربيعي

للدكتور فريد مسعود





الحساسية تعبير يطلق على حالة غير طبيعية أو تحدث لشخص نتيجة لتأثره بعامل أو بمادة بينما لا يكون لهذا العامل أو لهذه المادة ذات التأثير المؤذى عند معظم الناس — فمثلا قد يتأثر شخص بمجرد أكله للبيض فتظهر على جلده تورمات سطحية مما يسمى ارتكاريا ويزول هذا العارض بمجرد الامتناع عن أكل البيض — وهذا هو مظهر الحساسية فى أبسط حالاتها — ولكن ليست كل مظاهر الحساسية بسيطة كما فى هذا المثل إذ هناك أعراض مختلفة تتسبب عن حالات منوعة من الحساسية قد يحار فى تشخيصها الأطباء . وهى تحتاج فى تمييزها الى خبرة خاصة وبحوث منوعة — وفى كل يوم يكشف الطب عن أنواع جديدة من الحساسية فى نواح مختلفة من الجسم — وبمقدار ما يأتى من وضوح لهذه الحالات بمقدار ما يظهر العلاج الموجه لها بما يشعر المريض بانتقاله من دور التجارب والاختبارات الى فترة يكون فيها العلاج مجديا بدرجة مقبولة من التحقيق واليقين .

من هذه الحالات التى تتصل بالحساسية مايصيب العين فى أوقات معلومة هى اوقات الصيف والربيع من العام ومن ثم كانت التسمية الشائعة للرمد الربيعى . ومع أن الرأى متفق عليه فى أن الحساسية عامل أساسى لحدوث الرمد الربيعى الا أن السبب الذى تحدث منه أصلا هذه الحساسية لا يزال غير معروف الى الان على وجه التحقيق — وقد ظن ان هذا العامل قد يوجد خارج العين كأن يكون الحرارة أو الضوء أو جزء خاص من الطيف الشمسى أو بعض الاتربة أو بعض دقيق النبات — وقد ظن كذلك ان العامل يوجد فى العين كأن يكون تأثيرا خاصا ببعض الميكروبات أو سمومها أو بعض الافرازات لبعض خلايا الجسم — كل هذا يشمله حاليا البحث المستمر لحالات الرمد الربيعى الذى لابد وأن يسفر عن وضوح العامل أو العوامل المسببة لها أصلا — والى أن يتم هذا فلابد من معاونة المريض للطبيب فى كشف ماقد يكون هنالك من عوامل خاصة فردية — ولهذا نورد وصفا مبسطا لهذا المرض يمكن للمريض به أن يتفهمه ويساعد على تخفيف حالته .

يظهر الرمد الربيعى فى أوله بشكل احمرار فى غشاء الملتحمة الرقيق المغطى للجفنين من الداخل ولسطح كرة العين مع الرغبة الشديدة فى دعك العينين بأصابع اليدين حتى يهدأ الشعور الشديد بالحكة فيهما التى هى من أهم أعراض المرض — ويصحب هذا تدمع مع افراز لزج وعدم القدرة على مواجهة الضوء تماما — وتزيد الاعراض فى المساء عادة وكلما مال الطقس الى الحرارة وتقل الشكوى أو تزول كلما اتجه الطقس الى الاعتدال أو البرودة — ويميز من هذا المرض نوعان : الاول ويسمى القرنى اذ تظهر فيه فقاعات صغيرة فى حافة القرنية تكون فى بدئها منفصلة ثم تتصل بعضها ببعض الى أن تحيط بكل القرنية . والنوع الثانى ويسمى الجفنى حيث أنه يقتصر على الجفنين وخاصة الاعلى منهما حيث تتدرج الاعراض من الاحمرار الى الاحتقان الى ظهور حبيبات صغيرة الى وجود حليمات تختلف فى حجمها وفى عددها ولكنها تتفق فى مظهرها المميز لها الذى وصف بأنه يشابه الحجارة المرصوفة فى الطريق بشكل غير منتظم

وقد لوحظ عدم وجود النوعين معا فى عين الشخص الواحد ولوحظ أن الحكة والافراز يكونان بدرجة أقل فى النوع الاول أى القرنى هذا مع مايحدث عادة من زوال أعراض المرض تماما عند حلول الطقس البارد بينما تستمر عادة الاعراض موجودة بالعين فى النوع الثانى الذى يصيب الجفنين طوال العام — ويزيد الافراز بتعريض غشاء الملتحمة للهواء أو الضوء وعندما يفحص هذا الافراز تحت المجهر يوجد به عدد كبير من خليات أو كريات من نوع خاص يسمى الايزونوفيليا . وهذا النوع من الكريات يوجد عادة فى جميع الحالات المسببة بالحساسية فى أى ناحية

ويختلط الرمد الربيعى فى بلادنا بالرمد الحبيبى أو التراكوما وكثيرا ما توجد الحالتان معا فى نفس العين وهو مايجعل العلاج أصعب مما لو كان أحد المرضين موجودا بمفرده . وأكثر المصابين بالرمد الربيعى هم طلبة المدارس اذ ان حدوثه يكون غالبا فى السن الموافق لسنى الدراسة وان كانت توجد حالات فردية تحدث فى أعمار أكبر أو أصغر .

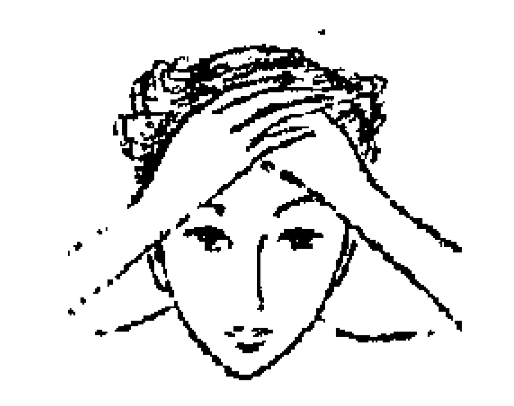
وليس من شك فى أن للرمد الربيعى صلة ما بافرازات الغدد الصماء أو الهورمونات وبتطوراتها فى ظروف معلومة كوقت المراهقة عند الصبى والفتاة ووقت الدور الشهرى عند الفتيات وأوقات الانفعالات النفسية بأنواعها . ومن هنا يمكن للمريض بالرمد الربيعى أن يبدأ بمعاونة طبيبه فى الاستفادة من العلاج .

وليس كل العلاج المجدى دواء وعقارا بل أن معظمه وقاية ورعاية ودراسة وتفهم لما يؤذى من العوامل لتجنبها ولما يفيد من الاحتياطات النافعة للاخذ بها .

بشرتك فى الصيف

بقلم اخصائى

تقاسى البشرة صيفا امتحانا دقيقا ــ فالصيف ــ بحره وعرقه وشمسه ــ يؤذى البشرة وخاصة الحساسة منها ويترك فيها من آثاره ومخلفاته ما قد يصعب علاجه على مر الايام ٠



وعندما تصيب اشعة الشمس وخاصة أشعتها فوق البنفسجية البشرة قد تكون تلك الاصابة من النوع الحاد وهذا ما نسميه بحرق الشمس ٠ وهؤلاء الاشخاص هم ذوو البشرة البيضاء الحساسة للضوء وهم الذين يتعرضون لاشعة الشمس لمدد طويلة وبغير احتراس ٠ وتظهر اصابات حرق الشمس على الاجزاء المكشوفة من الجسم والبارزة منه مثل الوجه وبخاصة الخدين والانف والاذن وقد تصاب الايدى والسيقان عند تعرضها للشمس وكذلك الكتفان والظهر عندتعرضهما للشمس ٠ والاصابة عبارة عن التهاب جلدى حاد بعد فترة قد تكون قصيرة بعد التعرض للشمس ويشعر المريض بحرقان فى الجلد واحمرار وتورم وقد تحدث فقاعات وحويصلات ان كان الالتهاب شديدا وقد تتقيح تلك الاصابات ان أهمل العلاج ٠

علاج حرق الشمس :

يمنع المريض من التعرض للشمس حتى تشفى اصابته تماما ويكون تعرضه للشمس بعد ذلك بالتدريج ولمدد قصيرة حتى يعتاد الجسم تأثير الشمس ٠ ويمكن فى حالة الاحمرار والالتهاب الاولى عمل غسول من تحت خلات الرصاص او الكلامينا أو خلات الالومنيوم بنسبة عشرة فى المائة كمكمدات باردة عدة مرات يوميا ٠ وتفيد الراحة فى الحالات الشديدةحتى تهدأ حدة الالتهاب ، وكذلك يمكن للمريض تعاطى أى نوع من أنواع المواد المضادة للحساسية وهى كثيرة بالاسواق ٠ وعند تقيح الاصابات يمكن عمل غسول بوريك أو غسول سليمانى أو غسول برمنجنات البوتاسيوم بنسبة حوالى عشرة الاف ٠ ثم يوضع أى مرهم مطهر مثل مرهم البنسلين او الاوريوميسين حتى يذهب التقيح

وللوقاية من حرق الشمس يمكن وضع كريم يحتوى على الاكتيول أو التانيك أو الكينين من واحد الى اثنين فى المائة أو حامض البارا أمينوبنزويك بنسبة عشرة فى المائة قبل التعرض للشمس ويوضع على الاجزاء المكشوفة ٠



وقد يحدث ان يكون الشخص الذى يتعرض لاشعة الشمس ولفحها لا يعرض نفسه فجأة وبدون سابق انذار بل بالتدريج ولمدد قصيرة وحينئذيحدث أمران :

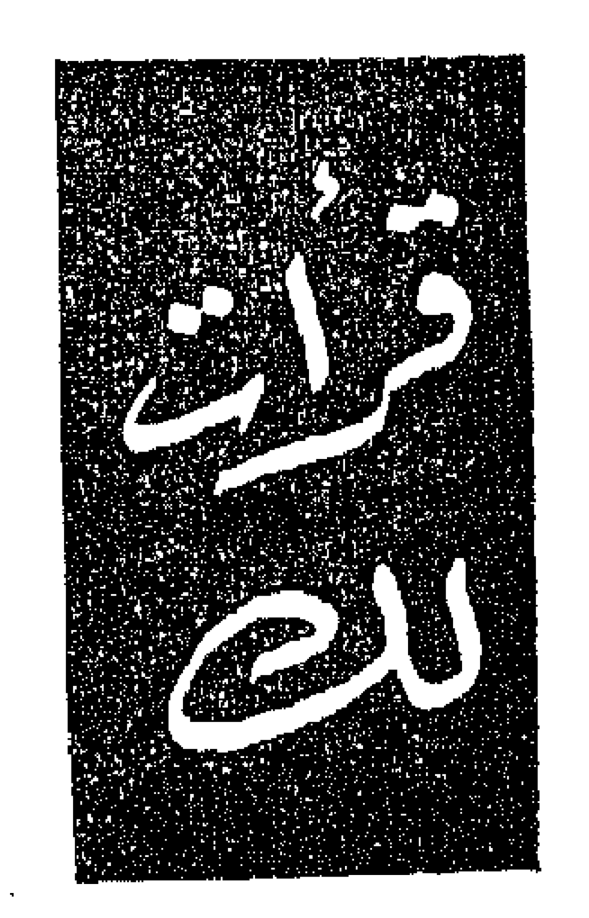
١ ــ الامر الاول ان يكون هذا الشخص لا يمكنه ترسيب المادة الملونة فى كل المنطقة المعرضة للضوء وللشمس وللاشعة فوق البنفسجية وفى هذه الحالة نجد النمش نتيجة ترسيب المادة الملونة فى بقع صغيرة بنية أو مصفرة أو سوداء مختلفة الاشكال والاحجام وعلى الاماكن البارزة من الوجه بنوع خاص ٠

٢ ــ الامر الثانى أن يكون عند الشخص من المادة الملونة القدر الكافى وبهذا يحدث ترسيب المادة الملونة فى كل

البقية على ص ٧٠

تكلمت الصحف عن ممرضة فرنسية كانت وحدها تضمد جراح ١٦ الف جندى فرنسى بالهند الصينية . .

الممرضة الوحيدة التى تستطيع تضميد جراح الشعوب المكافحة !؟



كنت اتصفح مجلة فرنسية حين وقع نظرى على تحقيق صحفى أجراه صاحبه فى مدينة ستوكهلم عاصمة السويد رأيت ان الخصة لك فى هذا الركن .

تجتاح مدن السويد الكبرى أزمة فى المساكن تحاول الحكومة التخفيف من حدتها ببناء خمسين الف مسكن فى العام . وقد زار الصحفى صاحب هذا التحقيق أسرة سويدية متوسطة الدخل فوجد أن الزوجة ، على خلاف مثيلاتها فى معظم الدول الاوروبية الاخرى ، مهمتها الاولى والاخيرة ادارة المنزل من الصباح الى المساء أما المأكولات فرخيصة نسبيا وكذلك الملبوسات . ولا يدفع السويدى ، على الرغم من أزمة المساكن المستحكمة اكثر من ١٥٪ من دخله ايجارا لمسكنه . فان كان يتقاضى شهريا مايعادل بعملتنا المصرية خمسين جنيها وجد بسهولة شقة ايجارها الشهرى لايتجاوز السبعة جنيهات والصنف !!

ويستيقظ السويديون مبكرين ويلتقى اعضاء الاسرة فى الساعة السابعة حول مائدة الافطار حيث يتناولون البيض والخبز المحمص والمربى والجبن واللبن والقهوة والسمك المحفوظ

والذين يعملون فى المكاتب والمصانع والمدارس والجامعات لا يتناولون غداءهم فى المنزل بل يذهبون الى المطاعم القريبة من مكان عملهم أو الملحقة بها حيث الطعام رخيص ونظيف

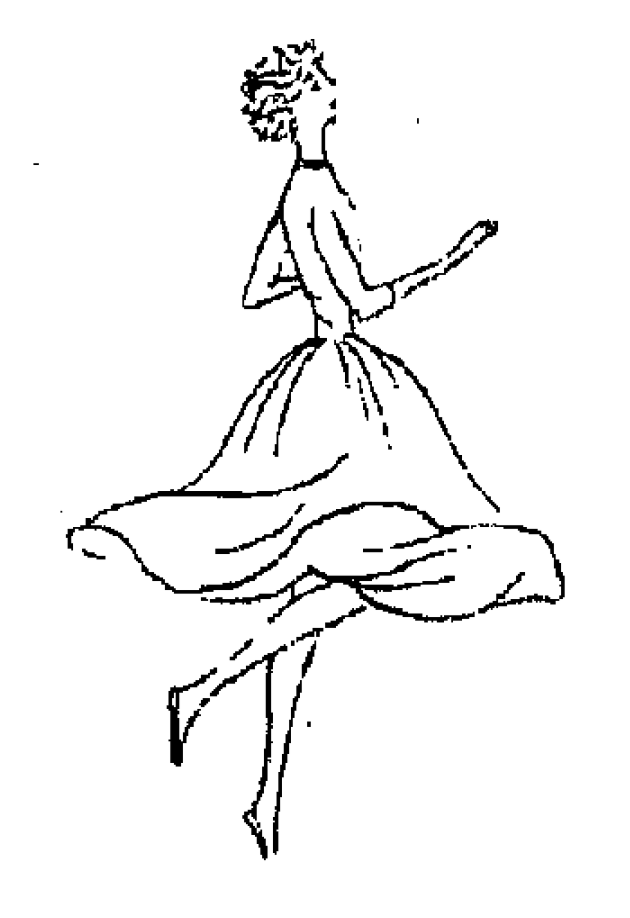
والعائلة المتوسطة فى السويد لا يسمح لها دخلها بالحاق خادمة ، ذلك ان السويدية تفضل العمل فى المصانع أو المكاتب على الخدمة بالمنازل وان وجدت خادمة فانها تتقاضى أجرا خياليا ... لذا فان ربة البيت ذات الدخل المتوسط تقوم بجميع الاعمال المنزلية بنفسها فتجد مطبخها فسيحا نظيفا ، فيه كل ماتحتاج اليه من أدوات كهربائية ومياه ساخنة وباردة وثلاجة كهربائية وآلة لغسيل الصحون وأخرى للملابس ومطحنة كهربائية للبن ومفرمة للحم . ان جميع هذه الآلات تشتريها المرأة السويدية بالتقسيط وبأسعار معتدلة للغاية

ومما يسترعى الانتباه . شدة حب المرأة السويدية لمنزلها وسعيها المتواصل لتجميله وتوفير الراحة لجميع أفراد أسرتها فلا تجد شقة خالية من الزهور على اختلاف أنواعها فيحسب الداخل أنه فى روضة يانعة ...

زرقاء اليمامة

٥ طرق تساعدك على السير

ان السير على الاقدام هو خير رياضة تقومين بها فى أى فصل من فصول السنة · وهو رياضة لا تكلفك قرشا واحدا ولا تتطلب منك أى مهارة ، فضلا عن أن مجهودها قليل جدا

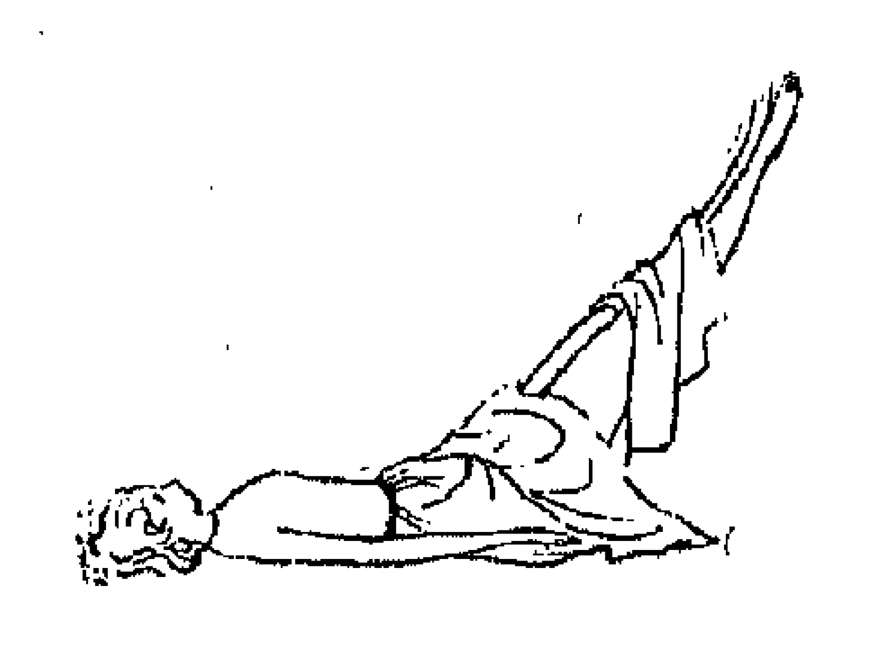


● ١ – انك فى حاجة الى استعداد طيب للسير

دلكى قدميك بالكحول النقى مع الاهتمام بالاصـــابع · قومى بسلسلة من القفزات الصغيرة مرتين بكل قدم لمدة دقيقة · اختارى حذاء بدون كعب أو بكعب مسطح ومفتوحا وبنعل لين · احذرى تناول المشروبات المثلجة

● ٢ – راحة تامة لاسفل الساق

استلقى على ظهرك مع رفع القدمين ما أمكن على امتداد الحائط · امكثى هكذا لمدة خمس دقائق ثم دلكى ساقيــك وقدميك بالكحول الممزوج بالكافور ·

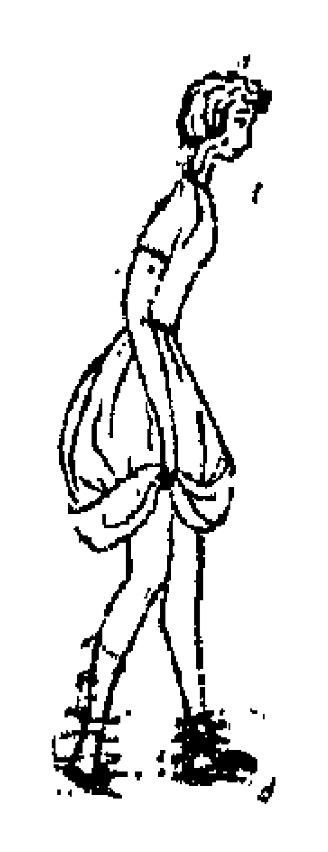


● ٣ – وصفة لازالة الفقاقيع

اثقبى الفقاعة بابرة بعد تطهيرها بالنار ولضمها بخيط ثم دلكيها بمزيج مكون من ٥٠ جم مسحوق الشبة و١٠ جم من سلفات الالومين و١٠٠ جم تالك ·

● ٤ – دواء ناجع للعرق

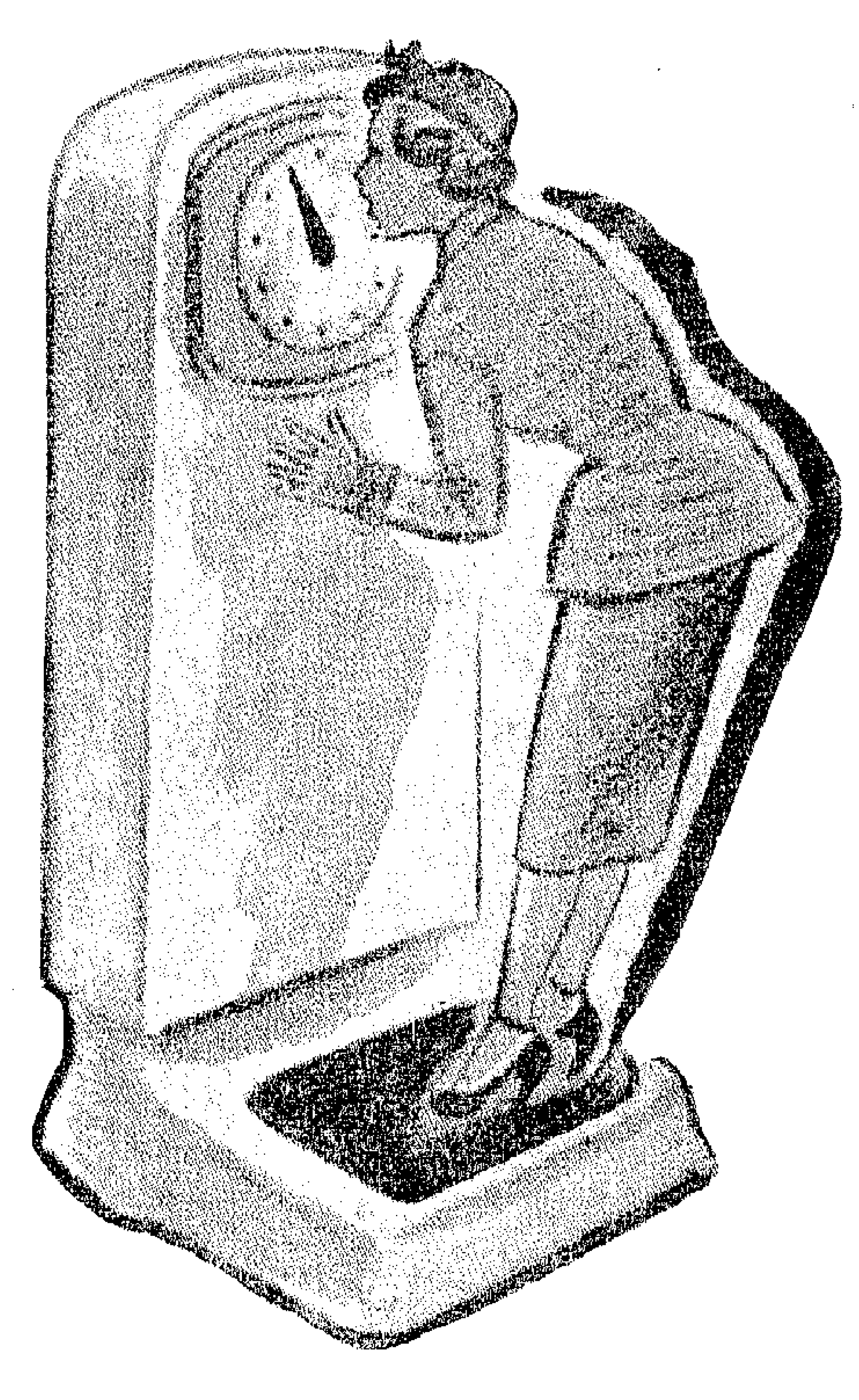
دلكى قدميك بلوسيون مكون من ١٠ جم فورمول و٥ جم جليسرين و١٥٠ سم مكعب من الكولات اللافاند بدرجة ٩٠ ثم كمية كبيرة من البودرة الخاصة بازالة الفقاقيع ·



● ٥ – وسيلة للراحة

سيرى لمدة دقيقتين أو ثلاث فى ماء البحر أو حـــوض السباحة أو البانيو يمكنك أيضا أن تضعى قدميك فى مياه ساخنة مضافا اليها حفنة من الملح أو حمام تيليو دافىء لمدة عشر دقائق ثم دلكيهما فى كحول به كافور ·

البدانة عند المرأة رقم ١



البدانة أشد ما يضايق المرأة ويزعجها خاصة حين تتركز فى الارداف والبطن والصدر ٠

ومن الملاحظ أن اكثر البدينات ذوات سيقان ممشوقة ٠ وتنظر المرأة البدينة الى صورتها وهى فى سن المراهقة فتتحسر على عودها الفض الذى لم يعد له أثر منذ ناهزت سن الثامنة عشرة أو تزوجت وحملت للمرة الاولى ٠٠٠

لابد أن شيئا حدث فقلب حال صاحبة القد المشوق ظهرا على عقب ٠

ويقول الاخصائيون فى تعليلهم لهذه البدانة المفاجئة ان الغدد ذات الافراز الداخلى تتأثر بدور البلوغ والحمل فتضطرب ويختل نظامها وينتج عن ذلك ، هذه البدانة التى يشكو منها غالبية الناس ٠ بينما يعتقد البعض أن الشراهة هى أصل البدانة ، ولو أننا لا نميل كثيرا الى الاخذ بهذا الرأى الاخير على علاته ٠

وتتميز البدانة عند المرأة بعاملين أساسيين ألا وهما : الماء والشحم ٠ ويجتاح الشحم الوجه الخلفى للذراع والرقبة حيث تتكون كتلة من الشحم ومنطقة الحصر والارداف ٠ ويلاحظ أن الشراهة وقلة الحركة هما السببان الرئيسيان لهذا النوع من البدانة ٠

وقد تبين أن كمية الماء عند بعض البدينات اكثر من كمية الشحم ٠ كما تبين أن كمية الشحم اكثر من كمية الماء عند البعض الاخر ٠ وان السيلوليت التى تظهر على البشرة نتيجة لهذه الحالة تجعل صاحبتها تتألم عند ملامستها ٠ وان زيادة وزن الجسم يسبب آلام المفاصل وهى تشبه الى حد بعيد آلام الروماتزم ٠

ويظهر أن السيلوليت نفسها تسبب الاما فى الرقبة والكتفين والذراعين ٠ والى جانب هذه الآلام الجسمية توجد الام نفسية لا تقل خطورة عن الاولى ٠ ذلك أن المرأة التى تنتابها البدانة تصاب فى نفس الوقت بمركب النقص ٠ وسبب هذه الحالة النفسية خوف السيدة البدينة ان تفقد اعجاب الناس بها ٠ كما أن البدانة تجعل صاحبتها لا تجد بسهولة الثوب الذى يليق بها وان قارنت نفسها بصديقتها ذات الوزن الخفيف أو المتوسط وجدت البون شاسعا ٠ فتضطر فى غالب الاحيان الا تغادر منزلها الا عند الضرورة ٠ وان كانت ربة بيت تقوم بالاعمال المنزلية التى تحتاج الى بذل مجهود جسمانى كبير ، وجدت فى الاكل خير معين لها على تعويض قوتها ٠

ومن السيدات من يتخذن الاكل وسيلة من وسائل قطع الوقت فيكثرن من قزقزة اللب وأكل السودانى والحلوى وهى مواد فيها كثير من الشحم والنشا ٠

ومهما يكن من أمر البدانة فان تقدم الطب جعل من الميسور التخلص منها ٠ فقد اكتشفت وسائل علمية حديثة لعلاج الماء والشحم الزائدين عن حاجة الجسم ٠

وينصح الاخصائيون النساء البدينات بالامتناع عن تناول الحساء والقهوة والتقليل من شرب السوائل والاستعاضة عنها ما أمكن بالشاى بدون سكر وبعصير الليمون ٠

ويجب أيضا الاخلاد للراحة العقلية والنفسية ٠ وهناك طريقة جربت وأتت بأحسن النتائج ألا وهى الاستلقاء على الفراش صباح أحد أيام الاسبوع بعد شرب ٣٠٠ جم ماء افيان صباحا على الريق ٠

أما خير علاج للسيوليت فهو التدليك العلمى على يد اخصائية لازالة الالياف ٠ وللقضاء على الشحم يجب الامتناع عن الصلصات والمقليات واللحوم الدسمة والسكر والخبز والحلوى ٠

وستسألينني عن الطعام الذى يجب ان تتناوليه فأقول ان اللحم الاحمر المشوى والسمك والخضروات الطازجة والسلطات والجبن والفواكه (عدا الموز) هى خير غذاء للبدينات اللواتى يرغبن فى خفض وزنهن ٠٠

ومن جهة أخرى يجب على كل سيدة بدينة أن تعمل على استهلاك كمية الشحم المكدسة فى جسمها وهو لا يتأتى الا بالرياضة بجميع أنواعها وخاصة السير على الاقدام مع مراقبة القلب لئلا يتعب فتكون العاقبة وخيمة

وان لم يأت هذا العلاج بالنتيجة المرجوة فلا بد من أخذ خلاصة الغدة الدرقية باليود فهى خير دواء للبدانة

وأخيرا فاننا نحذرك من البدء بعلاج البدانة قبل استشارة الطبيب ٠

تسريحات بسيطة للصيف

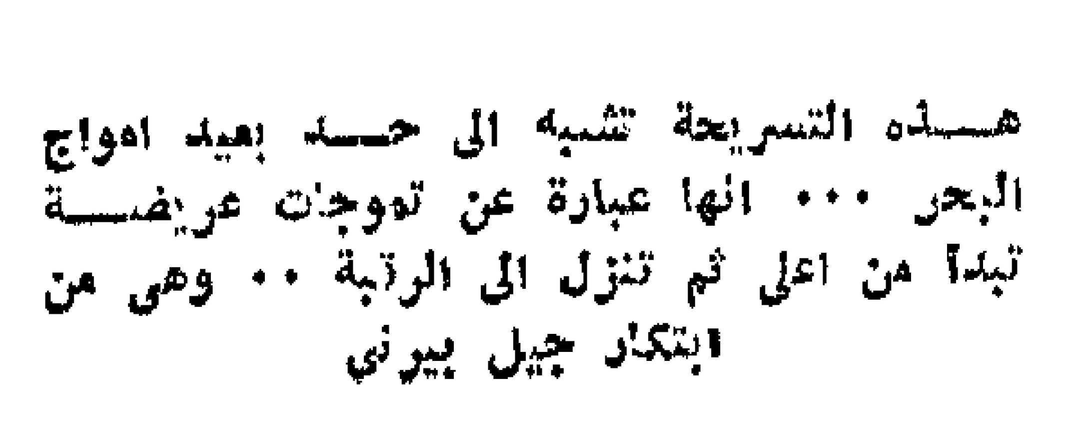
ما زال الشعر القصير سيد الموقف في عواصم أوروبا وأمريكا وقد اقبلت عليه السيدات لأنهن وجدن فيه شبابهن وسحرهن .. ان هذه التسريحة التى اخترناها لك من باريس لاشك أنها تناسبك ان كان وجهك يشبه من حيث الشكل وجه هذه الحسناء



استرعت هذه التسريحة الانظار لبساطتها، وهى كما ترين تعتمد على رفع الشعر الى الخلف وتنزيل خصلتين من الجانبين على الجبهة واحاطة الاذنين بخصلتين اخريين







هذه التسريحة تشبه الى حد بعيد امواج البحر ... انها عبارة عن تموجات عريضة تبدأ من اعلى ثم تنزل الى الرقبة .. وهى من ابتكار جيل بيرني

شعرك ... هل

كونى صريحة مع نفسك .. أنظرى فى المرآة وأجيبى على الاسئلة الاتية :

- هل شعرك لين لامع ؟ هل تبدو عليه الحياة ؟
- هل تحسدك على شعرك ممثلات السينما ؟
- هل تسريحتك منسجمة مع وجهك ؟
- هل أنت راضية عن شعرك معتزة به كل الاعتزاز ؟

لقد أجبت على جميع هذه الاسئلة بالنفى . وهأنت ذى حزينة لهذه الحالة التى لا تجدين لها حلا .

لا تيأسى يا سيدتى . اننا سنتولى بأنفسنا أمر شعرك وسنوليه عنايتنا ولسوف ترين أن بضعة أيام كافية لتحويل شعرك من حالته المحزنة الى شعر ناعم الملمس .

وهناك اعتقاد راسخ خاص بالشعر يذهب من يؤمن به الى القول بأن الشعر هو هو لا يتغير ولا يتبدل وأن العناية به تحتاج الى علاج طويل يستنزف جزءا كبيرا من ميزانيتك الى أن تصلى الى نتيجة مرضية . الا أن الواقع يخالف هذا الرأى كل المخالفة . فأنت لست فى حاجة لا الى وقت طويل ولا الى ثروة طائلة . اجلسى على هذا الكرسى وحاولى أن تفهمى معى حاجات شعرك وأسبابها .

وعليك بعد ذلك أن تتبعى نصائحنا الخاصة بصحة شعرك وجماله . وفى ظرف ثمانية أيام ستحصلين على نتائج باهرة .

الحديد واليود

ان شعرك لا ينمو مستقلا عن بقية جسمك . ان حالته تتوقف على صحتك ، وهذا يعنى أنك لو أردت الحصول على شعر جميل يجب أن تأكلى ما يحبه شعرك ألا وهو الحديد . كلى تفاحا بقشرته ، كلى جزرا مبشورا بعد أن تعصرى عليه ليمونا . وعلى وجه العموم فان جميع الخضروات والفواكه الطازجة أفضل ألف مرة لصحة الشعر من الجاتو بالشكولاتة !

ان فيتامينات ب ضرورية جدا للشعر وهى موجودة بكثرة فى الخبز الكامل والجبن الابيض الطازج . ولكى يكون نظام الشعر الغذائى كاملا لا بد من تناول أطعمة تحتوى على اليود كالثوم والخرشوف والجنبرى .

أما العلاج الخارجى الذى سنحدثك عنه فانه لن يأتى بأية نتيجة الا ان أكملته بغذاء يناسب شعرك .

التدليك

ان شعرك فى حاجة الى هواء . ولا يكفى أن تسيرى وأنت مكشوفة الرأس . فلتهوية شعرك يجب عليك تفريشه اذ أن هذه العملية تجعل الهواء يتخلل الشعر وينظفه من الغبار العالق به وتنشط دورة الدم .

ولكى تصلى الى هذه النتائج الثلاث فى آن واحد يجب ألا تكتفى بتمليس شعرك .

مرنى معصمك دقيقتين صباح مساء تضمنى النجاح فى نهاية الاسبوع . ان هذه الوصفة تذكرنى بما قاله لى فى يوم من الايام محام من أصدقائى . فقد سألته عن أهم صفة للمحامى فأجابنى : أن تكون له ساقان قويتان ، ولما أبديت له دهشتى مما قال ، أخذ يشرح لى أن فى المحاكم أكثر من سلم وأكثر من دهليز يضطر الى المرور بها عدة مرات يوميا فمهما أوتى المحامى من كفاءة فان كفاءته لا تجدى نفعا ان كانت ساقاه ضعيفتين ! كذلك العناية بالشعر فهى فى حاجة الى معصمين قويين . فالنظام الغذائى والشامبو وقص الشعر لا تجدى نفعا ان لم تستخدمى معصميك لتفرشى شعرك بقوة . ستقولين ان هذه العملية لاشد قسوة من السخرة . ان فى استطاعتك اختصارها ان تناولت فرشاة بكل يد فتستغرق العملية نصف الوقت وتتضاعف النتيجة .

الغسيل

هناك اعتقاد خاطىء يقول ان كثرة غسيل الرأس مضرة . انك اذا لم تغسلى رأسك كثيرا فان العرق والغبار وافراز الرأس نفسه يسد مسام البشرة . وتكون النتيجة ظهور القشرة فى الرأس حتى لو كانت بشرتك جافة .





تغسلينه وتسرحينه جيدا ؟

اغسلي رأسك مرة فى الاسبوع على الاقل • فان نجـــوم السينما الامريكيات اللواتى يجدن فن الابتسام دون أن يتجعد وجههن يجدن أيضا الطريقة التى تكسب الشعر نعومة الحرير والحيوية الدافقة • ان هذه الطريقة ليست أكثر من منع ظهور القشرة عن طريق غسل الرأس مرارا كل أسبوع •

والان لنتخلص من القشرة نهائيا •

ان كان شعرك جافا فاشترى من عند الصيدلى أو البقال زجاجة زيت زيتون • أما ان كان شعرك دسما فاشترى من عند الصيدلى زجاجة زيت البابونج الممزوج بالكافور •

خـــذى فرشة أسنان قديمة « اغسليها بعنـــاية قبل استعمالها » وان لم يكن لديك فرشة أسنان خذى قطعة قطن معقمة • افرقى شعرك فى منتصف الرأس ثم اغمسى فرشتك فى أحد الزيتين حسب طبيعة شعرك • فرشى على طول الفرق ثم اعملى فرقا آخر على بعد سنتيمتر من الفرق الاول وأعيدى انتفريش • استمرى فى هذه العملية الى أن يصبح أحد جانبى رأسك مملوءا بالزيت • قومى بنفس العملية فى الجانب الاخر • وفى الجزء الخلفى من رأسك اعملى فروقا الى أن تصلى الى الرقبة وفرشى • انك فى حاجـــة الى عشر دقائق تقريبا للقيام بهذه المهمة على خير وجه • لفى رأسك بعد ذلك بفوطة حمام على شكل عمـــة واذهبى الى سريرك ونامى • أنصحك بعمل هذا التزييت يوم الخميس مساء ان كانت اجازتك يوم الجمعة ، ويوم السبت مساء ان كانت اجازتك يوم الاحد ، لتتمكنى من عمل الشامبو على مهل يوم الاجازة نفسه بدون ارهاق •

وللحكم على الشامبو يجب تجربته لمعرفة ما اذا كان يتفق مع نوع بشرتك وشعرك تماما كما لو كنت تجربين صابونا أو كريما •

وبعد أن تختبرى جيدا نوع شعرك تخيرى نوع الشامبو الذى يوافقك أكثر من غيره •

وفيما يلى بعض الارشادات لمساعدتك •

١ ـ ان أردت شراء شامبو جاهزا اسألى الصيدلى عن النوع الذى يلائم شعرك • فهناك شامبو للشعر الجاف وآخـــر للشعر الدسم •

٢ ـ أما ان رغبت فى تحضير شامبو بنفسك لا يكلفك كثيرا فعليك بعمله على النحو الاتى ان كان شعرك جافا :

امزجى صـــفار بيضتين مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون « وان كان شعرك طويلا كنت فى حاجة الى صفار ثلاث بيضات وثلاث ملاعق من زيت الزيتون » ضعى هذا المزيج على جلدة رأسك بواسطة قطنة طبية وضعى الباقى على الشعر نفسه ودكى طويلا بأطراف الاصابع •

وان كان شعرك دسما اتبعى الطريقة الاتية :

ضعى فى وعاء صفار بيضتين ، وفى وعاء آخر ضعى بياض بيضتين بعـــد ضربهما جيدا الى أن يبيضا ، بلى شعرك بالماء الدافىء ثم ضعى صفار البيض على جلدة الرأس بواسطة قطعة صغيرة من القطن الطبى مع عمل فروق قريبة من بعضها غطى الشعر بعد ذلك بالرغوة البيضاء وادعكى •

اشطفى شعرك جيدا لعدة مرات بمياه باردة أو بين الباردة والدافئة • ثم ضعى عصير ليمونة فى حوالى لتر ماء لاجراء الشطفة الاخيرة التى تكسب الشعر لمعانا ونعومة • جففى شعرك جيدا ثم فرشيه بقوة •

التسريحة

يجب أن تختارى التسريحة التى تلائمك لا التسريحة التى تحوز اعجابك • فمن الملاحظ أن غالبية السيدات يحاولن تقليد تسريحات نجوم السينما وهى تسريحات لا تتفق فى أكثر الاحيان مع وجوه المقلدات • وسبب ذلك أنهن لا يخترن التسريحة التى تلائم شكلهن • فقبل أن تختارى تسريحـــة يجب أن تدرسى شكل وجهك • هل أنفك كبير ؟ هل هو معتدل أم مشمور ؟ وجبهتك هل هى عالية منتفخة أم ضيقة؟ وذقنك هل هو مدبب ، مربع أم مستدير ؟

جميع هذه التفاصيل لها نفس أهمية معرفة نوع الشعر • فان كان شعرك مجعدا فانك لن تختارى التسريحـــة التى تتفق مع الشعر الاملس • كذلك تسريحة الشعر الصـــلب تختلف عن الشعر المجعد • الا أن شعرك ان كان فى صحة طيبة فانك واجدة بلا شك تسريحة توافقك بمجرد أن تعرفى كيف تستخدمين شعرك فى تجميل وجهك •





السباحة رياضة كاملة



اتفق المعنيون بشئون التربية البدنية على اعتبار السباحة رياضة كاملة لان فى استطاعه الانسان أن يستغنى بها عن ممارسة التمرينات الرياضية فهى تحرك الذراعين والساقين وخاصة الصدر .

والسباحة تلعب دورا هاما فى تقوية العمود الفقرى وفرده فهى عدو الظهور المقوسة . وهى خير دواء للارق الناتج عن الانهاك العصبى .

واخيرا فان السباحة تعالج النحافة والبدانة فى نفس الوقت .

هل أنت نحيفة ؟ ان السباحة ببطء فى مياه باردة تنمى طبقة خفيفة من الشحم على سطح الجسم .

هل أنت بدينة ؟ ان فى استطاعة السباحة أن تصنع بجسمك العجب ، على شرط أن تمارسى سباحة رياضية كالسباحة الحرة التى تتطلب حركة مستمرة سريعة تعمل على اذابة الشحم الذى يسبب تعاستك . اسبحى يوميا نصف ساعة على الاقل ان أردت التخلص نهائيا من السمنة التى تضايقك فى كل حركاتك وتجعل ثوبك الجميل كأنه جلباب لا أناقة فيه ولا سحر .

ونوصيك بعد خروجك من الماء مباشرة بأن تشطفى المايو بالمياه الحلوة وأن تغسليه مرتين فى الاسبوع غسيلا كاملا .

التنفس :

قبل أن تتقنى اسلوب السباحة تعلمى كيف تتنفسين جيدا . ان الذى يسبح لا يتنفس تنفسا طبيعيا عاديا . ان تنفسه يكون اراديا . وسرعة تنفسه يجب أن تكون مرتبطة ارتباطا كليا بالحركات التى يقوم بها . وزيادة على ذلك ، فان السباحة ، على خلاف التمرينات الرياضية التى تؤدى خارج الماء ، توجب على من يزاولها أن يتنفس من فمه لا من أنفه . أما عملية الزفير التى يجب أن تكون كاملة فانها تكون من الانف والفم معا .

مدة الحمام :

فى بداية الموسم تكون الحمامات قصيرة، عودى جسمك تدريجيا على ملامسة الماء البارد وذلك بأن تجعلى مدة الحمام لا تزيد على الخمس دقائق فى أول الامر ثم تزداد هذه المدة على أن تظل مرتبطة بدرجة حرارة الماء. وبمجرد خروجك من الحمام يجب أن يكون رد فعل جسمك كاملا وأن تشعرى سريعا بالراحة والدفء . أما ان تأخر رد الفعل فلا بد من مساعدته بالجرى على الشاطىء وباللعب بالكرة وغيرها من الالعاب التى تنشط الدم بدلا من أن تتدثرى « بالبرنس » الذى لن يجلب لك أى دفء فى ذاته . وعلى العموم تعلمى كيف تخرجين من الماء قبل أن تشعرى بالبرد .

السباحات المختلفة :

ان كانت السباحات المختلفة تفيد الجسم وتنميه فانها تتفاوت من حيث نوع هـــذه الفائدة ٠

فسباحة الصدر غير متعبة وتساعد على تنمية الجسم وتقويته فى انسجام تام ٠ وهى السباحة الاولية التى يتعلمها كل مبتدىء ٠

أما سباحة الظهر المسطحة فانها سباحة الراحة التامة التى يمكن اللجوء اليها شعر السباح بالتعب ٠

وان انتقلنا الى سباحة الصدر الذى يقلد فيها الانسان حركة أجنحة الفراشة فانهـا سباحة رياضية تتطلب تمرينا طويلا ٠

والسباحة الحرة سريعة ورياضية وتقوى الذراعين وتحتاج هى أيضا الى مران طويل ان أراد الانسان أن يبرع فيها ٠

وسباحة الصدر الحرة أقل سرعـــة من سابقتها وأقل تعبا منهـــا ٠ وهى تكسب الجسم ليونة وخاصة الكتفين ٠

باترون بنت النيل

شيميزيه للصيف من قماش البوبلين



شميزيه من البوبلين أو الزفير بجيب على الصدر وبانسات للخصر عند الظهر. يكن عمل هذا الشميزيه من بوبلين القطن · الاسـاور والكولة من البوبلين الاسود بأزرار يتفق لونهـا مع لون الكلفة · ياقة مقفوله بعقدة صغيرة ·

ان باترون هذا الشيميزيه يتكون من ستة أجزاء وفى حاجة الى مترين ونصف متر من القماش عرض ٩٠ سم

الجزء الامامى ١ و ١ مكرر ــ يقص اتجاه القمـاش فى الوسط

الظهر ٢ ــ يقص اتجـاه القماش فى النصف

الياقة ٣ ، ٣ مكرر ــ يقص اتجاه القماش كما هو مبين (فى اتجاه الخطوط)

الأكمـام ٤ ، ٤ مكرر ــ الوسط

يقص اتجاه القمـاش فى الوسط

الجيب ٥ ، ٥ مـكرر ــ يقص فى اتجاه القماش

الأساور ٦ ، ٦ مكرر ــ يقص اتجاه القمـاش فى الوسط

اعداد العمل والقص :

ضعى القطع المختلفة على القماش فى عرضه · خيطى حول قطع البـاترون (ان الباترون لا يشمل الا نصف الشيميزيه · انقلى الاجزاء مرة ثانية كما هو مبـين فى الرسم) ، ثم فى مكان البانسات والمنتصف الخ·· قصى تاركة مكانا للخيـاطة والأورليه الخ ·· لاننا لم نحسب حسابها عند عمـل مقاسات الباترون ·

اثنى البارمانتور العـدل على العدل بعد ان تكونى قد قفلت البانسات· خيطى من أعلى الى منتصف الجـزء الامامى · اعملى فتحـة فى عرض الخياطة · اثنى نحو الداخل · اظهـرى الركن جيدا وبطيه بالمكواة· اقفلى بانسات الظهر · ركبى بعد ذلك الامـام والخلف مـع وضعهما العدل على العدل · الفقى خيـاطات الكتف والجانب · افتحى الخياطات بالمكواة · ضعى الجـزأين الاعلى والاسفل من اليـاقة الواحد على الاخر العدل الى الداخل · الفقى الجـوانب والجزء الخـارجى · اقلبى واظهرى الاركـان · بطى بالمـكواة · ضعى منتصف الجزء الاسفل لليـاقة على منتصف ظهر الكورساج · الفقى وخيطى· نهاية الياقة يجب ان تكون على المنتصف الامامى · اسلتى بعد ذلك الجزء الاعلى من الياقة بغرز صغيرة ·

اثنى الكم الى اثنين · خيطى خياطات تحت الذراع· اعملى دخلة صغيرة فى مكان الفتحة· ادخلى خيطا مكشكشا أيضا · لا تشدى · ضعى الكم فى العدل داخل فتحـة الكم (الشميزيه مقلوبة)· منتصف الـكم يكون أمـام خيـاطة الكتف · الفقى وخيطى · اثنى الى اثنيـن (عدل على عدل) الاسورة على العدل فى المنتصف ·

كوبون باترون بنت النيل

هل تريدين الحصول على باترون هذا الطقم الداخلى ؟

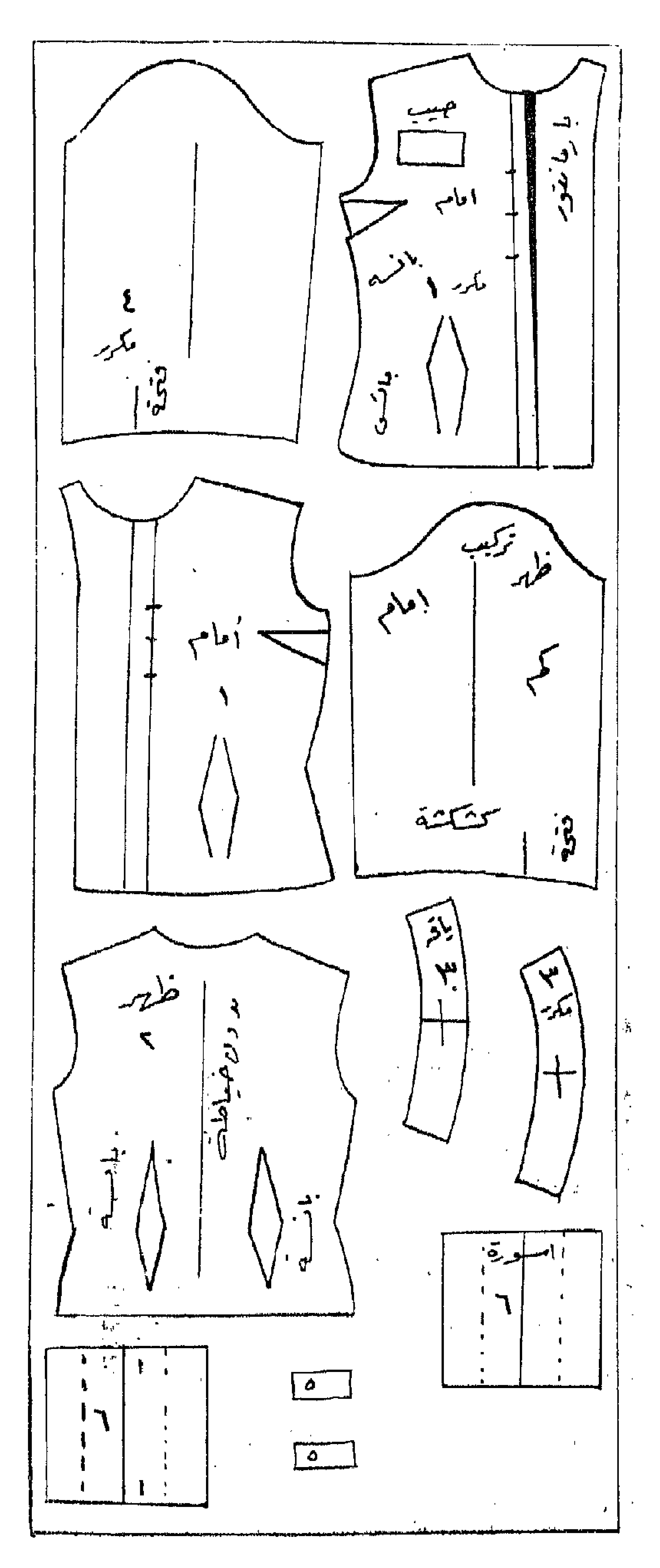
تقدمى بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى موعـد يبدأ فى ٦ يونيه سنة ١٩٥٤ ولا يتجاوز ٢٥ منه ·

ملحوظـة : وان كانت القارئة خارج القاهرة أو جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسـة قروش لتغطية مصاريف البريد ·· مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل ·

خيطى الجـوانب • اقلبى واكوى • خيطى جزءا من الاسورة والفقى الاخـرى بغرز صغيرة • النهـايات يجب أن تتبع الفتحة• اعملى العراوى فى الاماكن المحددة لها واثنى بعد ذلك فى مكان الثنى • ضعى جزئى الجيب الواحد على الآخر • خيطى الجوانب • اقلبى واكوى • اعملى دخله فى أسفل وعروة فى الوسط • خيطى الجيب بالكورساج قريبا جدا من الحافة •

يعمل أورليه فى أسـفل الشيميزيه •

اكوى الكل بمسـكواة متوسطة الحماوة •



اشتراكات مجلة بنت النيل

مـ	
١٠٠	الاشتراك السنوى فى مصر والسودان
١٥٠	الاشتراك السنوى فى البلاد العربية
٣٠٠	الاشتراك السنوى فى الخارج (أو مايعادلها)

فساتين شميزيه من القماش المطبوع



ان هذا الثوب المصنوع من قمـــاش التوسور الابيض المطبـــوع باللونين الاخضر والاصفر تقدمه صانعة الازياء المعروفة مادلين دى روش . ويلاحظ أن الكورساج كيمنـــو وبدون ياقة .



تقدم هذا الثوب البديع ماجى روف وهو عبارة عن كورساج شيميزيه كروازيه وجونيلـــية ذات ثنيات عريضة .



جان ديسيس



جان ديسيس



كان ضمن المجموعات التى عرضت فى باريس هذا الشهر فساتين الشيميزيه . وها هو ذا جان ديسيس يقدم ثوبين من هذا النوع. ويلاحظ أن الاول يمتاز بكورساج شيميزيه صغير وبأكمام قصيرة . أما الجونيلة فذات ثنيات كبيرة مسطحة والقماش من التويل المطبوع . والثوب الثانى يمتاز بحزام كورسليه . ويلاحظ أن ثنيات الجونيلة بالورب . أما قماش الثوب فهو من الحرير الابيض المطبوع وبرسوم تمثل أغصان الازهار .



وقع اختيار محال الازياء فى أوروبا وامريكا على الاقمشة المصنوعة من الانسجة القطنية لترتديهـــا السيدات فى هذا الفصل . وها هو ذا سكيابارلى يقدم الى اليسارهذا الثوب المصنوع من القمــاش القطنى المطبوع باللونين الوردى والاخضر على ارضية بيضــــا ء والجزء الامامى بسيط بديكولتيه على شكل السفينة. والثوب الثانى لسكيابارلى ايضا ويمتاز بجونيلة عريضة جدا .



ثوب من قطعتين مصنوع من نسيج القطن المطبوع ، الخصر ضيق والجونلة بثنيات من الوسط والياقة ضيقة



يقدم ماد كار بانتييه هذا الثوب المحلى بشريط من الجـروجران الاسود . الجونلة عريضة والاكمام كذلك



هذا الثوب الصيفى المقلم بالازرق والابيض مصـــنوع من نسيج القطن طويل التيـــلة



فستان صيفى من قماش القطن مطبوع باللونين الرمادى والابيض. الياقة ديكولتيه والاكمـــام جابونيز





ماجي روف

نينا ريتشي



ثياب مطبوعة
لبعد الظهر

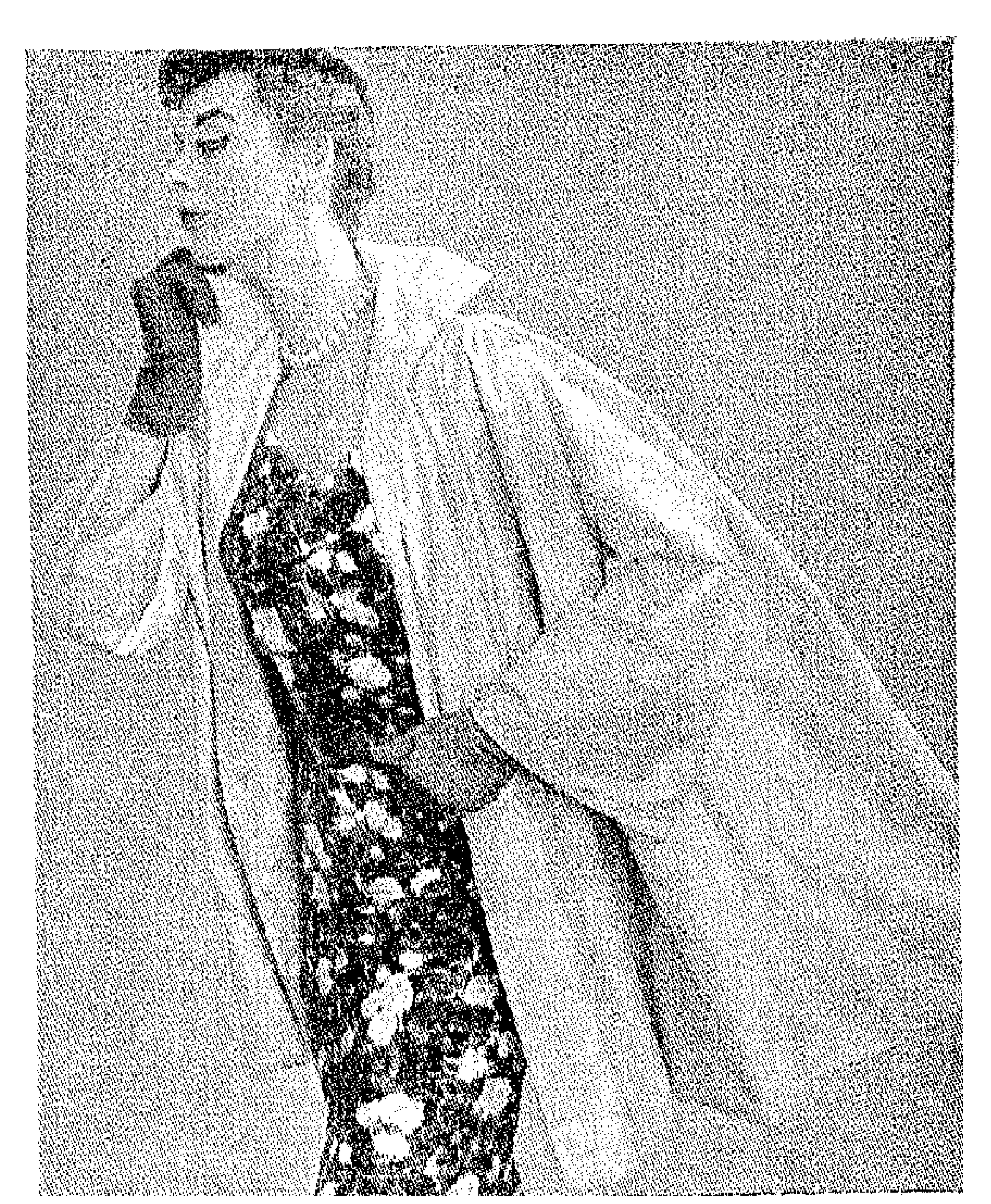
لقد نال القماش المطبوع نجاحا منقطع النظير سواء فى فساتين الصباح أو فساتين بعد الظهر . وها نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين مجموعة مكونة من خمسة فساتين استرعت أنظار كل من شاهدها فى حفلات عرض الأزياء التى أقيمت فى عاصمة فرنسا فى أواخر الشهر الماضى . وتقدم مدام كارفن هذا الثوب الانيق المصنوع من الحرير المطبوع بالازرق الغامق على أرضية بيضاء . أما نينا ريتشى فاختارت حريرا أبيض وأسود مطبوعا ببقع ملونة لهذا الثوب الذى يمتاز بأكتاف درابيه . وتقدم ماجى روف ثوبا مطبوعا على أرضية خضراء باهتة تمثل منظر أشجار ملونة بالاخضر والاصفر . ويلاحظ أن الجونيلة بليسيه . ويختار جاك فاته ثوبا من نسيج الحرير والصوف مطبوعا بالالوان الرمادى والابيض والاسود . الديكولتيه درابيه .. ويقدم كريستيان ديور أخيرا هذا الطقم المصنوع من الحرير الازرق المائل الى البنفسجى . الجاكيت قصيرة وعدلة .



جاك فاته

كريستيان ديور





جان لانفان

ثوب ضيق مطبوع لبعد الظهر



بروبير وسكيابارللي

ثوب للصباح وتايير لبعد الظهر



كارفن

ثوب من القطن الابيض المطرز



ماجي روف

ثوب مبتكر للسهرة بخصر ضيق

ثوب من قطعتين . البـــاسك طويلة بحيث تحتوى الردفين . الجونلة ذات ســعة من أسفل وبثنيات عريضة



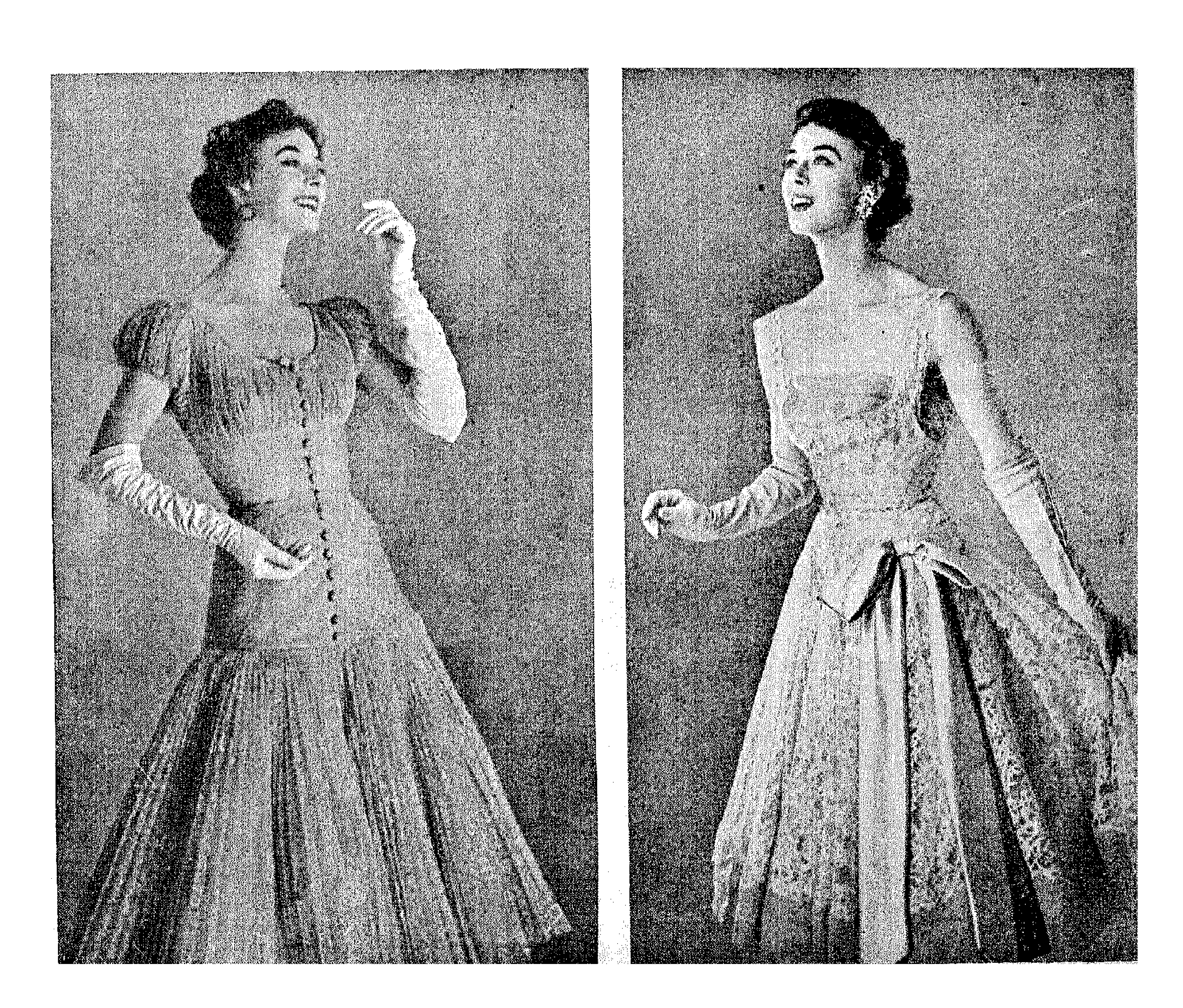
جاك هايم

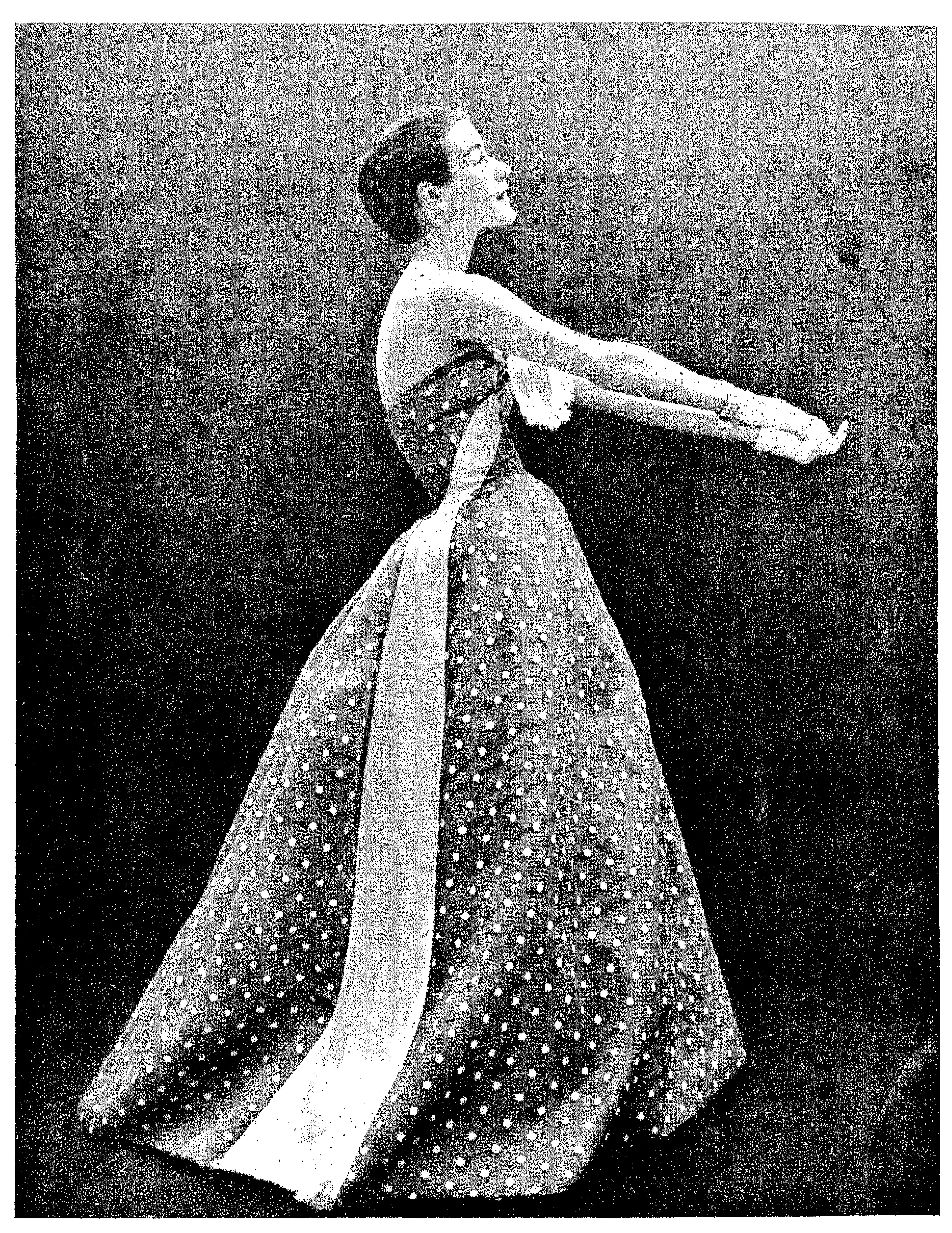
ثوب يمكن لبسه فى الصــباح وبعد الظهر وهو من قماش القطن المطبـــوع برسومات توحى بالحدائق الزهرة

تحوى هاتان الصفحتان فساتين مختلفـــــة الانواع صنعت كلهـا من نسيج القطن المصرى طويل التيلة · ان الاناقة كمـــا ترين ليست بكثرة عدد الفساتين التى تفصلينها فىأول كل موسم بل بنوع القماش ولونه وموديل الثوب نفسه · اننا نعرف ســـيدات غاية فى الاناقة ومع ذلك فانهن لا يرهقن ميزانيـــــة بيتهن بالمغالاة بصنع الثياب · اننا نعرف سيدات يشترين الاقمشة رخيصـة فى آخر الموسم ويتركنها للســـنة التاليـــة · وهن يختـــرن الألوان والموديلات الشائعة ، اذ كثيـرا ما تكون ألوان الموضة مخـــالفة لشكلهن العام ولون بشرتهن

الدانتلا للمساء

ان انتقاء الازياء من المسائل الصعبة التى تعترض السيدات كلما فكرن فى عمل ثوب جديد · ذلك أن هناك أزياء على الرغم من كونها جميلة فانها لا تتمشى مع كل من يلبسها · كما أن هناك ألوانا لا تتـــــزاوج مع لون البشرة · وقد اخترنا لك ياسيدتى على هذه الصفحة موديلين لثوب السهرة مصـــنوعين من الدانتلا وهما يليقان باللواتى ما زلن فى دور الشباب · ان الثوب الاول بدون أكمام وبديكولتيه عريض · أما الثوب الثاني فبكم قصير وبديكولتيه





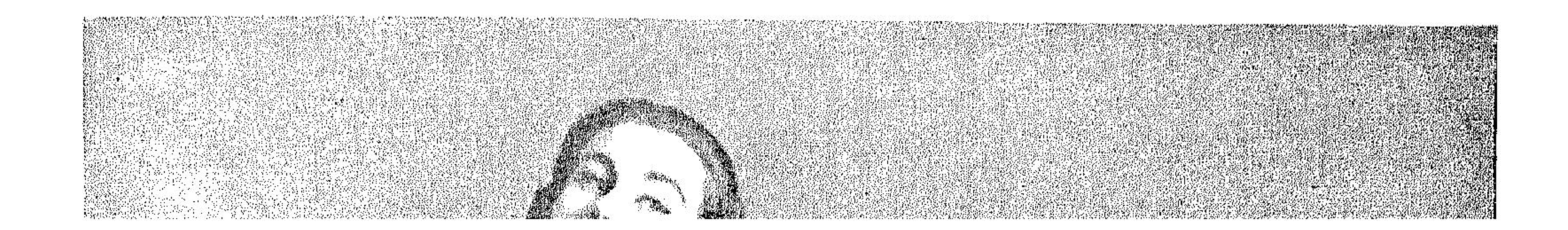
ثوب للسهرة من الاورجاندى المنقط لاقى نجاحا كبيرا فى حفلة عرض
الازياء الكبرى التي اقيمت اخيرا بباريس

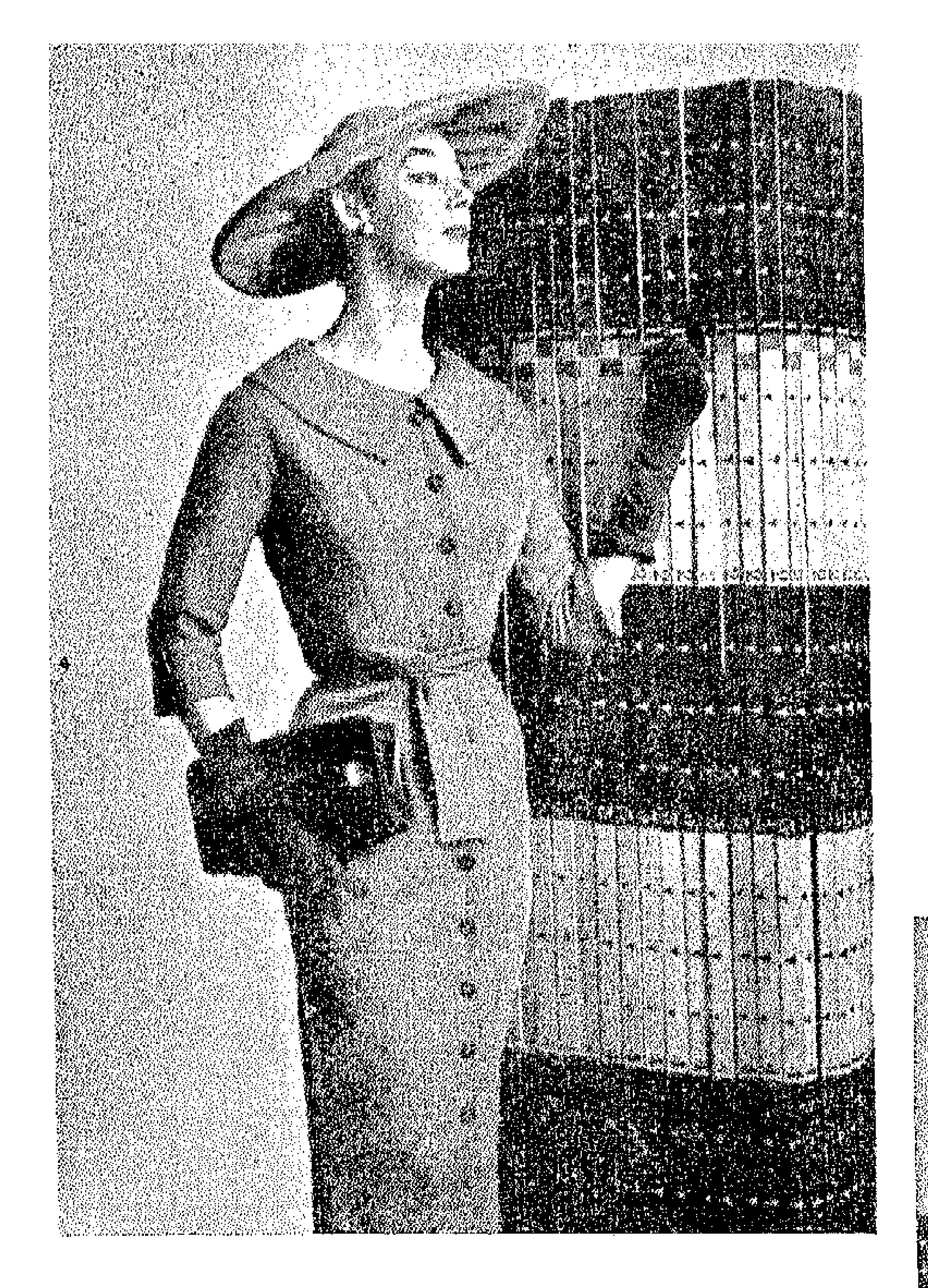
ثوبان من ثياب الصيف يمتازان بالبساطة والجمال وقد استرعيا النظر على الرغم من رخص أسعارهما





وهذان ثوبان آخران للبلاج يمتازان بحمالات تدور حول الرقبة ٠ الظهر
مكشوف والجيبان واسعان والكورساج ضيق





أما جاك فاته فيقدم هذا الثوب الضيق المزرر من أعلاه الى أسفله والمصنوع من الجرســـيه البيج. ويلاحظ وجود بانسات تبدأ من الخصر وتصعد الى الصدر

يفضل جان باتو لبعد الظهر الخطوط الخفيفة . وها هو ذا يبتكر لهذا الموسم الثوب المنشورة صورته أسفل هذا الـــكلام وهو من الحرير البيج . ويلاحظ أن الكورساج مكشكش والازرار تنتهى فى نصف الجونيلة تقريبـا . الحزام عريض من نفس القمـــــاش

اتجاهات موضة

بعد الظهر



نينا ريتشي   باكان

اختارت نينا ريتشي هذا الثوب الجميل لترتديه السيدات بعد الظهر. ويمتاز بأنه مصنوع من قماش ذى لونين : قماش كحلي ذو نقط بيضاء وقماش كحلي سادة . ويلاحظ أنه بجيب واحد ضخم عريض. أما الخصر فضيق والاكمام قصيرة . أما باكان فيفضل هذا الثوب ذا القصات القصيرة وفتحه الرقبة الضيقة العميقة .

ويختار جان لانفان ثوبا مصنوعا من السوراه الابيض المطبوع بحبات بنية وسوداء . الجونيلة عدلة والكورساج كروازية بكرافات تعقد على الصدر .







يحلى هذا الثوب المصنوع من الصـــوف الخفيف البنى ايشارب من الحرير الاخضر بنقط بيضاء ، ومما يلفت النظر تركيبة الاكمام العريضـة التى تبدأ منأسفل الكورساج ٠ أما فتحة الياقة فضيقة نوعا وتمتد الى الكتفين قليلا ٠

ثياب للسهرة
تلبس فى فصل الصيف

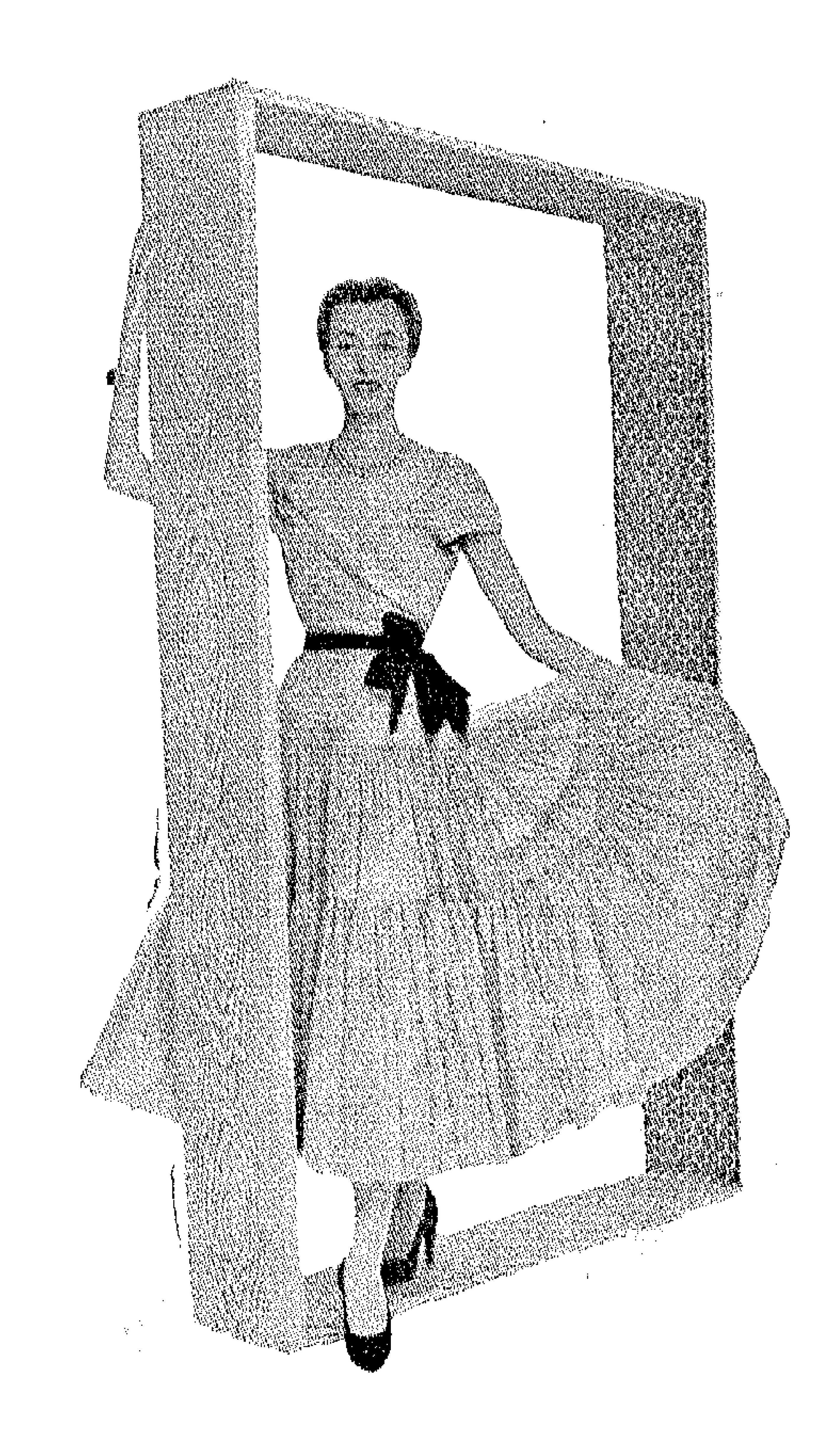




كريستيان ديور

يمتاز الثوب الذى تقدمه مادلين دى روش على هذه الصفحة بثنيات عريضة مسطحة تزيد الجونيلة عرضا . وقد صنعته من قماش التوسور .

أما كريستيان ديور فهو يفضل لثوبه هذه التقليمات العريضة السوداء والبيضاء وقماش الاورجاندى . وتمتاز الجونيلة بسعة وبفولانات ثلاثة موضوعة الواحدة على الاخرى . أما الصدر فمقلوب .



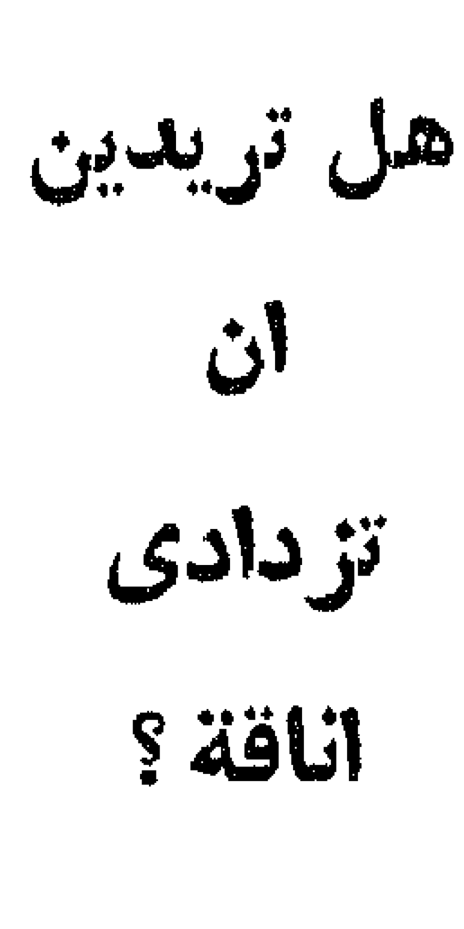
مانجان

على هذا الثوب المصنوع من الموسلين الحرير المطبوع حزام مصنوع من شريط القطيفة الزرقاء • الجونيلة بفولونات• الكورساج درابيه • ويختار هوبير دى جافنشى هذا الثوب لحفلات المساء الساهرة • ويلاحظ أن الياقة ذات ديكولتيه مفتوح وعريض على شكل نصف دائرة • أما الكورساج فضيق والجونيلة درابيه بكشكشة •

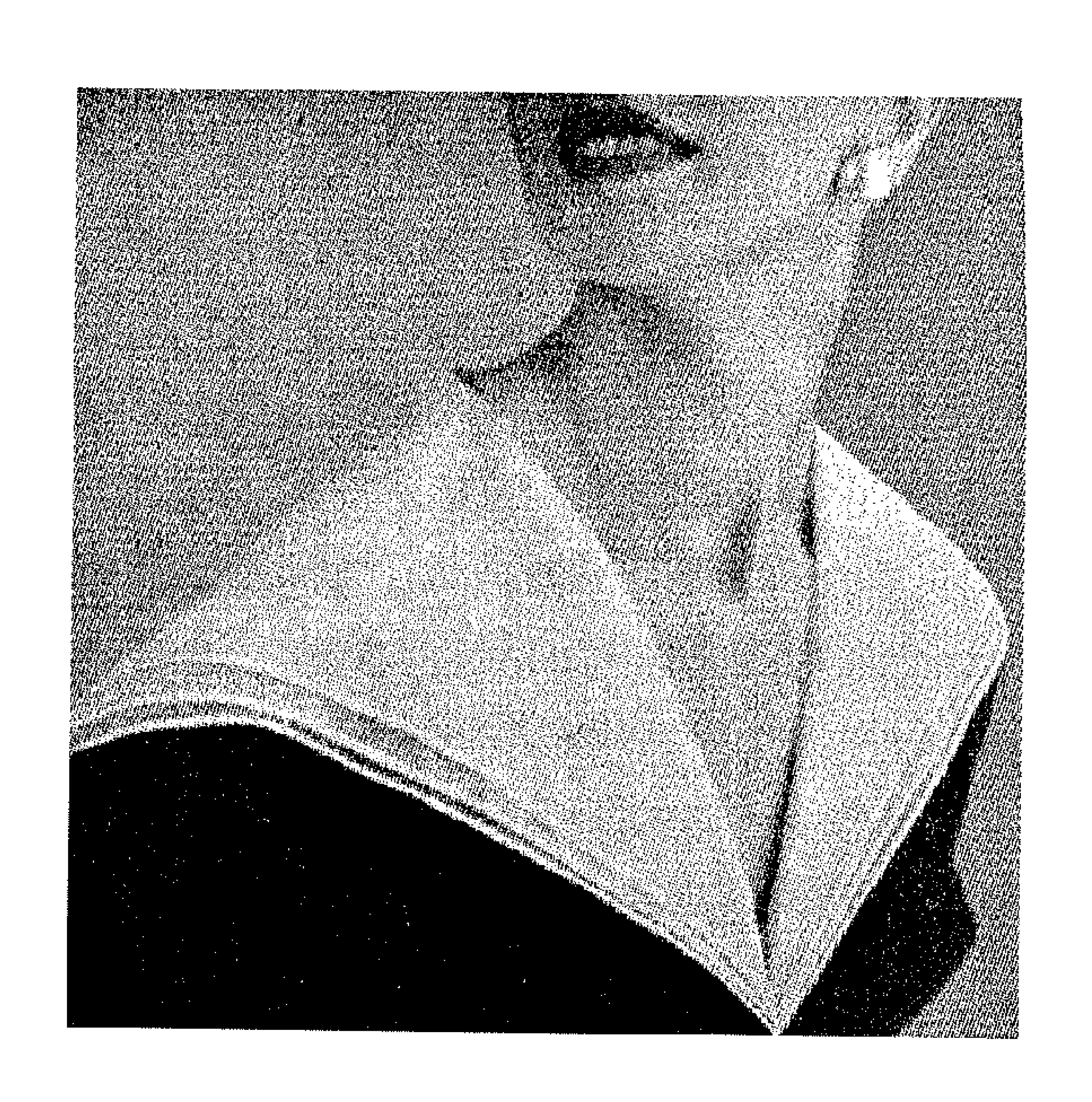
هوبير دى جافنشى







هل تريدين ان تزدادى اناقة ؟






ليس من السهل محاولة تعريف الموضة وذكر الاسباب التى دعت الى نجاحها أو الى فشلها • أليست متغيرة متنوعة ؟ ألا ترفض أن يعرفها الناس تعريفا دقيقا ؟ ما هى الموضة ؟ هى أول كل شيء عود على بدء لا ينتهى مطلقا • انها تجديد مستمر وسلسلة من الايحاءات الموسمية التى تجعلنا دائما فيحالة اعجاب • ما الذى يحبونه فى موضة هذا الموسم ؟ التاييرات الكورسليه الطويلة ذات القطعتين والفساتين اللينة والجاكتات القصيرة والباسكات الطويلة والجونيلات البليسيه والفساتين الضيقة والفساتين دون خصر والاحزمة العالية الكورسليه • والاقمشة الفاتحة واللون الكحلى • والفساتين الديكولتيه والياقات البحارى على التاييرات ، والقماش السادة والمطبوع وباقة الزهر فى جيب التايير أو الموضوعة فى ظهر الثوب • ان كل ذلك يبدو غريبا ولكن الموضة تلك الالهة هى عبارة عن مجموعة من المتناقضات لدرجة أنها تتغير تماما حسب الشخص الذى يصفها • وعلى أى حال فاننا نستطيع أن نقول أن الاكتاف ازدادت استدارة وأن الخصر ازداد ضيقا وأن الارداف اختفت وأن الجونيلات ترتفع عن الارض بمقدار ٣٧ سم • أما القبعات فانها صغيرة على العموم تغطى جزءا ضيقا من الجبهة ••




فراشات وأزهار

هذا مفرش لمائدة الشاى مصنوع من التيــــل وقد حلى بفستونات وأزهار وفراشات • ويستحسن أن يكون التيل من لون الكريم ، وأنت تلاحظين أن الرسم الذى أمامك يمثل أحد أركان المفرش • ويمكنك شف بقيـــة الاركان بورق الكربون •

ويلاحظ أن الفستونات تشغل بالطريقة الموضحة بالرسم رقم ٥ • أما الدوائر الصغيرة المفرغة فتشـــغل بالغرزة المشروحة بالرسم رقم ٤ • والعروق والازهار تشغل بالغرز رقم ١ و ٢ و ٣ • ويلاحظ أن بعض أجزاء الفراشة يشغل بالغرزة رقم ٥ ودوائرها المفرغة تشغل بالغرزة رقم ٤ •

لا تختارى الالوان الفاقعة ان أردت الحصول على مفرش أنيق يلفت النظر لجماله وبساطته •




مفارش صغيرة

ما زالت غرزة الصليب دارجة في كل مكان ذلك لانها سهلة التنفيذ ويمكن انجازها بسرعة ، يضاف الى ذلك انها جميلة الشكل

ان « السرفيس » المصنوع من التيل الاسمر الذى نقدمه لك هنا ، يتكون من « شيمان دى تابل » ومفارش صغيرة توضع تحت الصحون واكياس توضع فيها الفوط بعد استعمالها ٠ والكل مشغول بغرزة الصليب احمر غامق واسود

فصلى « الشيمان دى تابل » بحيث تكون ابعاده ٣٢ سم × ٨٠ سم ٠ اما المفارش فاجعلى ابعاد كل منها ٣٢ سم × ٤٢ سم والاكياس ١٠ سم × ٢٠ سم

ولسنا فى حاجة الى ان نشرح لك الطريقة التى تشتغلين بها هذه الغرزة فانت لابد قد تعلمتها وانت بالمدرسة ٠



بلوزة „ آجور „ للصيف

هذه البلوزة الانيقة تلبس تحت التايير او مع جونيلة . ويلاحظ انها بدون اكمام وقد صنعت من التيل الابيض الخفيف . وهى تزرر من تحت الياقة مباشرة . وقـد حلى الصـدر بتطريز « آجـــور » مفرغ .

ولتسهيل لغسيل والمكوة جعل التطريز بدون باريت . فصلى البلوزة اولا وقبل تركيب الاجزاء ارسمى على جزئى الصدر الزخرفة التى نقدمها لك على هذه الصفحة بالحجم الطبيعى ليسهل عليك نقلها بورق الكربون .. وبعد شغل البرودرى وقص الاجزاء التى يجب ان تفرغ كما هو ظاهر فى الرسم ابدئى بقفل بانسات الجزء الامامى و الخلفى . اعملى خياطات الاكتاف والجوانب . اعدى الياقة وركبيها . اشتغلى أورليه فتحات الكم . وعند الخصر اعملى فتحة يمر منها الكوردون . اشتغلى اسفل البلوزة أورليه بغرزة الجانب . افتحى ست عراوى وخيطى الازرار



من ٢١ مارس الى ٣١ منه :
انت عرضة لان تعودى الى اندفاعك القديم . احذرى حوادث الطريق وخاصة فى العاشر من هذا الشهر .

من أول أبريل الى ١٠ منه :
شهر مناسب للاعمال البيتية والاصلاحية والزيارات والعلاقات المفيدة السعيدة .



من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :
احذرى من الغيرة والحسد انهما سيسببان لك المتاعب التى أنت فى غنى عنها

من ٢١ أبريل الى ٣٠ منه :
مصاعب عاطفية . صحة ضعيفة لا ترهقى نفسك واحتفظى بهدوئك وابتسامتك . ان الازمة ستنفرج.

من أول مايو الى ١٠ منه :
استعداد للمقاومة . أفكار نيرة سعادة فى حياتك الخاصة ، زيادة فى أرباحك .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :
ابتعدى عن كل تغيير لا فائدة منه . أخرى مشروعاتك . لا تنفذيها هذا الشهر ان أردت لها النجاح .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :
هنالك عوامل خارجية ستتدخل فى شئونك لترفع من شأنك ، كونى شجاعة لا ترددى فى اتخاذ القرارات

من أول يونية الى ١٠ منه :
ان هذا الشهر مناسب للمساعى الصغيرة والمشتريات المفيدة والمقابلات السارة .

من ١١ يونية الى ٢٢ منه :
ان الحظ سيبتسم لك هذا الشهر خاصة فى شئونك العاطفية وقد تحدث خطبة أو عقد قران فى أسرتك .

من ٢٣ يونية الى ٣٠ منه :
هدوء يتبعه اضطراب وتفكير يتبعه اندفاع . انك تعيشين فى جو من السالبية لن تستمر الا شهرا واحدا .

من أول يولية الى ١٠ منه :
هدوء نسبى يستمر طول الشهر تسير فيه الامور كيف ما تشتهى وربما عادت المياه الى مجاريها .

من ١١ يولية الى ٢٢ منه :
اتبعى طريق العقل اياك والاندفاع احذرى الاوهام التى تخلقها لك العاطفة . ان فى التأنى السلامة وفى العجلة الندامة .

من ٢٣ يولية الى ٣١ منه :
ان فى استطاعتك اجتياز هذه العقبة الكئود دون ان يسبب ذلك تعبا لك . كونى دبلوماسية وخاصة فى الثالث عشر من هذا الشهر.

من أول أغسطس الى ١٠ منه :
سوء تفاهم عائلى . مزاج متغير يصعب ارضاؤه . الثالث عشر والرابع عشر من هذا الشهر يومان متعبان

من ١١ أغسطس الى ٢٢ منه :
قد يطرأ تأخير على مشروعاتك أو يعترض طريقها بعض العقبات، الا أن الحظ معك فى المسائل الكبيرة الهامة .

من ٢٣ أغسطس الى ٣١ منه :
ان فى استطاعتك أن تتخذى قرارات خطيرة حتى تلك التى ترسم خطوط مستقبلك .

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :
شهر ليس فيه ما يدعو الى بذل أى مجهود يجب ان تكتفى بالقيام بواجباتك بكل اخلاص .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :
ستبدلين صداقات جديدة تكون لها احسن النتائج فى حياتك المستقبلة . هذا هو شهر النشاط والعمل المستمر .

من ٢٢ سبتمبر الى ٣٠ منه :
فيما عدا العاشر من هذا الشهر فان استعدادك طيب لجميع الاعمال التى يعرض عليك القيام بها .

من أول أكتوبر الى ١٠ منه :
جو مهيأ للاعمال الفنية وللمسائل المنزلية والزوجية ان الرابع عشر من هذا الشهر هو أنسب يوم لك.

من ١١ أكتوبر الى ٢٣ منه :
فى اليومين العاشر والخامس عشر يبتسم لك الحظ خالصا . سواء كانت مشاكلك عاطفية أو مادية فانها ستحل بأيسر الطرق .

من ٢٤ أكتوبر الى ٣١ منه :
الجو العاطفى عاصف وصحتك فى حاجة الى عناية راقبى نفسك فى الثالث عشر من هذا الشهر .

من أول نوفمبر الى ١٠ منه :
امل فى نجاح المشروعات الصغيرة التى تحتاج الى جرأة . شراء وعمليات تجارية مفيدة .

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :
شىء كثير من الابتكار .. شهر ملىء بالنشاط فهو يكلل بالنجاح تأخير فى تسلم الخطابات .
فى استطاعتك الاحتفاظ برشاقتك

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :
أما من ناحية العمل فان خيرا عميما فى انتظارك .

من أول ديسمبر الى ١٠ منه :
ستؤدين خدمة فى الوقت المناسب تهىء لك صداقة أنت فى أشد الحاجة اليها .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :
ان حظك فى المسائل العاطفية أقوى بكثير من حظك فى المسائل المالية لانك لا تنظرين الى الامام.

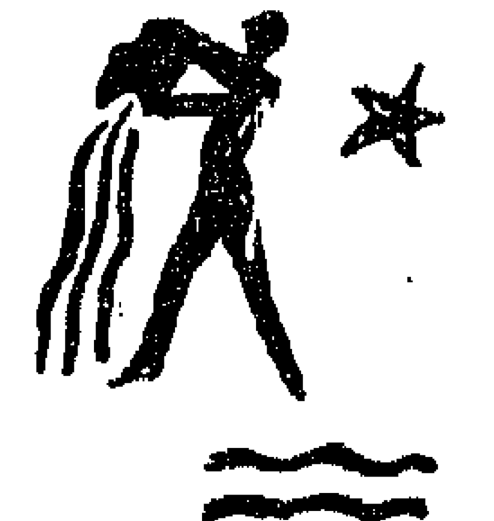
من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :
مصاعب عاطفية . صحة ضعيفة شئونك العاطفية وقد تحدث خطبة أو عقد قران فى أسرتك .

من ٣١ ديسمبر الى ٣١ منه :
ابتسمى وكونى دبلوماسية ان أردت النجاح فى حياتك العاطفية . ان حظك على الابواب

من أول يناير الى ١٠ منه :
فى استطاعتك هذا الشهر أن تحسنى مركزك الحالى او تبدئى حياة جديدة

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :
ظلال على حياتك العاطفية متاعب ولكن بكثير من الروية وبمساعدة من يقدرونك ستجتازين الازمة بسلام. كونى يقظة فى الثانى عشر من هذا الشهر

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :
اضطراب فى حياتك العاطفية . الدورة الدموية فى حاجة الى مراقبة .. كونى شجاعة لتجتازى هذه العقبات بسهولة .



من أول فبراير الى ١٠ منه :
ارسمى لنفسك منهجا للعمل ان أردت أن تحققى مشروعاتك وتكسبى وقتك

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :
لم هذه الاعصاب الثائرة وفى استطاعتك ان تسيطرى على نفسك؟ شيئا من الهدوء لتنجحى فى حياتك

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :
قد يقع تغير فى حياتك العاطفية. ستبنين مشروعاتك على أسس متينة .. مساعدات عائلية

من أول مارس الى ١٠ منه :
ان الاصدقاء والمعارف يستطيعون أن يلعبوا دورا هاما . اقبلى الدعوات التى توجه اليك

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :
فى استطاعتك ان تقضى على كيد الكائدين وتتخلصى من موقف حرج يعرضك لفقد بعض المال . ان الثانى عشر من هذا الشهر هو أنسب يوم لك .



هل أخيب الرجال فى الحب ، هم اكثرهم وتوقفا أمام المرأة !

•

انسب الزوجات للرجل ، هى من كانت اقل منه درجة فى العلم .. واكبر درجة فى الاخلاق !

•

المرأة كالســـيارة .. فى كل منهما ميزة .. فهنـاك من تكون اقتصاديه مثل الفيات ! او رشيقة مثل الاوبل ! أو متينة مثـل السكودا ! أو وتيكات مثل الرينو أو فخمــة مثل المارسيدس ! او جميلة مثل الكديلاك !

ولكن الا ترى أن جميعها يوصلك الى هدفك اذا احسنت القيادة !

•

البكاء للمرأة كالقمار للرجل، اما ان تكسب به كل شىء أو تخسر كل شىء ؟

•

الرجل الذى يســـتطيع ان يتزوج اثنتين يستطيع أن يعشق مائة ؟

•

الرجل الذى يتزوج للحصول على خادمة هـو الذى يفتح منزله من الاهمال .. والرجـــل الذى يتزوج هربا من الوحدة هو الذى يقضى ما تبقى من عمره يشـــكو الوحدة !

أجمل النساء فى نظر الرجل هى من كـــانت تشبه أمه .. واقبحهن فى نظره هى من كانت تشبه حماته ؟؟

•

يجب على الرجل أن يكـــون صبورا أمام زوجتـــه ، دون ان يدعها تلحظ ذلك !

•

المرأة التى تحاول أن تصل الى قلب زوجها عن طريق معدته تعيش بلا حب عندما يصاب سريعا بالتخمة ؟

•

الحياة الزوجية ميدان حرب تكسبها المرأة بدهائها ويسكبها الرجل بارادته ؟

•

الرجل الذى يعرف اين تذهب نقوده .. هو قطعا غير متزوج !

•

الزواج ترخيص يمنح لامرأة كى تسوق رجلا ؟

•

قالت لصديقتها :

انى لا اختلف مع زوجى مطلقا .. فاذا تناقشنـــا وكنت انا الى اليمين انضم الى فى الحال

وسألت الصديقة : واذا كـان هو الى اليمين

فاجابت ببساطة :

لم يحدث هذا مطلقا ؟

•

الرجل الذى يتهالك عـلى النساء قبل الزواج هو اكثـر الناس زهدا فى النساء بعـــد الزواج !

تليفون بنت النيل

٤٩٦٦٨ - ٤٦٨٤

ان واجب تغذية طفلك يقع على عاتقك .. كذلك يقع على عاتقك واجب اخر نحو نفسك وهو يتعلق بتغذيتك أنت ..

ان الفوائد التى تتأتى من عملية التغذية النموذجية الكاملة هى :

١ ـ تموين الجسم بالمواد اللازمة لتجديد الخلايا المفقودة أثناء العمليات الحيوية

٢ ـ تموين الجسم بالحرارة والمواد اللازمة للنشاط والقدرة على العمل

٣ ـ تموين الجسم بالمواد اللازمة لبناء أنسجته أثناء فترة نموه

٤ ـ تموين الجسم بعناصر غذائية لازمة للوقاية من الامراض أى يعطى الجسم مناعة وقوة مقاومة للأمراض

هذا ولكى يكون الغذاء مفيدا يجب :

١ ـ أن تكون كمية الطعام مناسبة للطفل أو الام حسب الحجم والسن

٢ ـ أن لا يحتوى الطعام على مواد نشوية كثيرة الا لمن يقومون بأعمال جسمانية قاسية .

٣ ـ ان يحتوى على مواد بروتينية لتجديد الخلايا أو تكوين أنسجة جديدة للنمو

٤ ـ ان يحتوى على الخضروات بكثرة لاحتوائها على الياف تشغل حيزا فى الامعاء يساعدها على التقلص ليمتنع الامساك



٥ ـ أن يكون متنوع الاصناف مختلف الالوان يوميا حتى لا يحدث كراهية لنوع منها

٦ ـ كذلك يجب المحافظة على الطعام من التلوث بالميكروبات المعدية فمثلا يجب ابعاده عن الذباب وحفظه فى ثلاجة خوفا من التعفن .

واليك الان بيانا عن الاغذية الشائعة وأهم ما تساهم به فى حاجيات الجسم :

اللبن الطازج مصدر رئيسى للكلسيوم والريبوفلافين كما أنه يمد الجسم بالبروتين وفيتامين ا والثيامين

الجبن الدسم يمد الجسم بالبروتين والكلسيوم والثيامين

الفاكهة جميع الفواكه تساعد على سد حاجات الجسم من الحديد والثيامين والريبوفلافين وبعض الاغذية ذوات فوائد خاصة فالبرتقال واليوسفى أحسن مصادر لفيتامين ج . وأما المانجو والمشمش والفواكه ذات اللحم الاصفر بوجه عام فهى تمد الجسم بقدر هام من فيتامين ا . وتعتبر الفواكه المجففة مثل البلح الجاف والتين الجاف والقراصيا والزبيب مصدرا فوق المتوسط للحديد .

الخضر الملوخية والخبيزة والسبانخ وورق الفجل والكرات والجرجير وجميع الخضروات ذات الاوراق الخضراء الرقيقة الداكنة الخضرة تعتبر مصدرا هاما للحديد وفيتامين ا والكلسيوم وفيتامين ب

والبسلة الخضراء والفاصوليا والبطاطا والجزر وجميع الخضروات ذات اللون الاصفر الداكن عالية القيمة كمصدر لفيتامين ا

والكرنب والطماطم تعتبر مصدرا جيدا لفيتامين ج

والبطاطس غنية بالحديد والثيامين والنياسين وهى مصدر للطاقة رخيص الثمن

البقول الناضجة الجافة كالفاصوليا الجافة والفول الجاف والبسلة الجافة واللوبيا الجافة والعدس والفول السودانى جميعها مصادر جيدة للبروتين والحديد والثيامين والريبوفلافين وهى تساعد على سد حاجة الجسم من الكلسيوم .

البيض واللحم الصغير والسمك جميعها مصادر هامة للبروتين والحديد والثيامين والريبوفلافين والنياسين . والبيض والكبد تمد الجسم بفيتامين ا . وأسماك المياه المالحة وكذلك الحيوانات الصدفية كأم الخلول تمد الجسم باليود

النقل بصفة عامة مصادر مركزة للطاقة والبروتين وهى مصادر جيدة نوعا للثيامين

السكر والعسل النحل والاسود مصادر مركزة للطاقة والعسل الاسود يمد الجسم بالكلسيوم والحديد

الدهون والزيوت تعتبر مصادر مركزة للطاقة . وزيت كبد الاسماك غنى جدا بفيتامين د .

هذا وليس من الضرورى ان يحسب الوالدان فى كل يوم مقدار ما يناله الطفل من كل عنصر من عناصر الغذاء التى سبق ذكرها ولكن يكفى ان يراعيا مد جسم طفلهما بكل حاجياته الغذائية .

أم مجربة

بنت النيل في شئون منزلك

طريقة غسل الكرافتات .

س ـ هل يمكن تنظيف الكرافتات دون ان تصاب بتلف ؟

ج ـ لديك طريقتان لغسلها : الطريقة الاولى ان تغسليها مرتين أو ثلاثا في البنزين حتى تنظف تماما ثم تعصر جيدا في بشكير او ملاءه وتعلق في مكان طلق الهواء حتى تجف وتتطاير رائحة البنزين ثم اكويها بعد ذلك تحت شاشة مبلله بالماء :

اما اذا كانت شديدة القذارة ولم تنجح هذه الطريقة في تنظيفها فاغسليها بالماء ومذوب الصابون : ولكن لاحظى ان تسرجيها قبل الغسل عدة سراجات متقاربة لبعضها وذلك للمحافظة على شكلها : ثم اغسليها بالماء الدافيء ومذوب الصابون باستعمال الضغط كما ارشدتك سابقا في طريقة غسل الاقمشة الحريرية ، وبعد أن تنظف تماما اشطفيها في ماء دافيء لازالة الصابون ثم بالماء البارد المضاف اليه ملعقة صغيرة من محلول النوشادر اذا كانت الكرفات سوداء اللون أو ملعقة خل في حالة كون الكرفاتات ملونة . واذا أردت اعادة صلابة قوام القماش اليها فضعى في ماء الشطف قليلا من ماء الصمغ بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل رطل ماء . ثم تعصر وتنشر في مكان طلق الهواء . وعند منتصف مرحلة الجفاف فكي السراجات وانزعي الخيوط باحتراس وضعى الكرافات فوق المنضدة وتساوى حتى تأخذ شكلها الطبيعي . ثم اكويها مع ملاحظة عدم الضغط على الخياطة الوسطى حتى لا تظهر عليها علامة لامعة . ولكي تتلافى ذلك قصي ورقة من الكرتون على هيئة الكرافات وادخليها فيها اثناء الكي .

ازالة بقع الفاكهة أو اصفرار اللون من الانسجة القطنية البيضاء

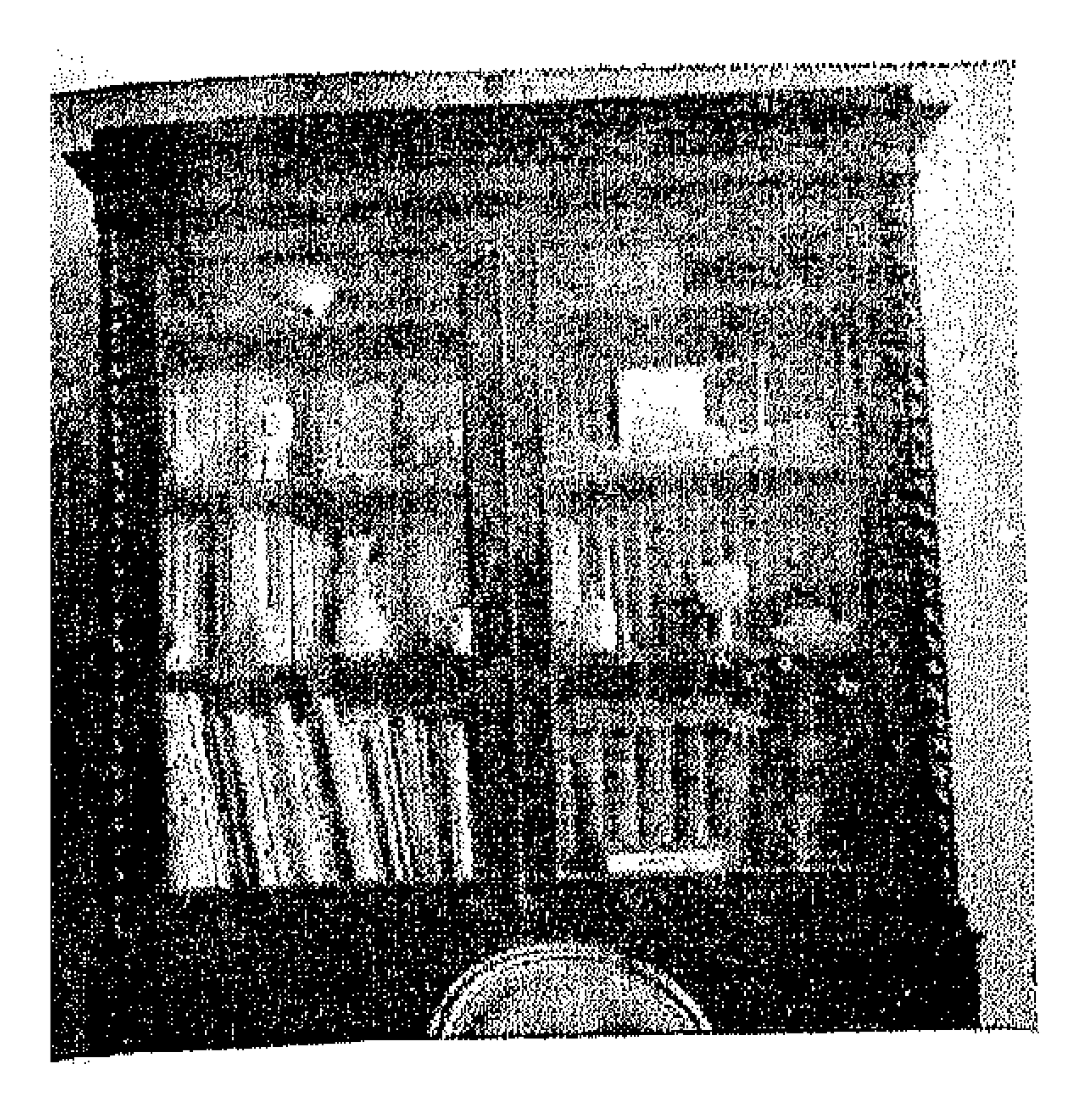
س ـ عندى مفرش سفرة تيل ابيض ظهرت به بقع فاكهة وشاى كثيرة ولكنها لم تذهب بالغسل ولا الاغلاء وكذلك بعض القمصان الافرنجى البيضاء لاحظت اصفرار لونها فهل يمكن علاج هذه الحالة ؟

ج ـ أستعملي محلول ازالة الالوان في مثل هذه الحالات ويمكنك ان تعديه في المنزل كما يأتي : ـ

ربع رطل مسحوق ازالة الالون (واشتريه من اى اجزخانة) مع أوقية من صودا الغسيل مع رطلين أى ٤ كوبات ماء مغلى . وضعى الجميع في سلطانية صيني وغطيها واتركيها لمدة من ١٢ ـ ٢٤ ساعة . ثم ازيلى الريم الذى يظهر عليها وصفى المحلول بشاشة وضعيه في زجاجات قاتمه اللون ويحكم الغطاء وضعيها في دولاب بعيدة عن الضوء .

ولاستعماله في ازالة البقع والتبييض خذى ملعقة كبيرة من هذا المحلول لكل ٦ ملاعق ماء مغلى أو ٣ ملاعق ماء بارد . ثم ضعى فوقها ملعقة من الخل وانقعى فيه البقعة أو الشيء المراد تبييضه حتى تزول البقع . ثم يشطف في ماء بارد

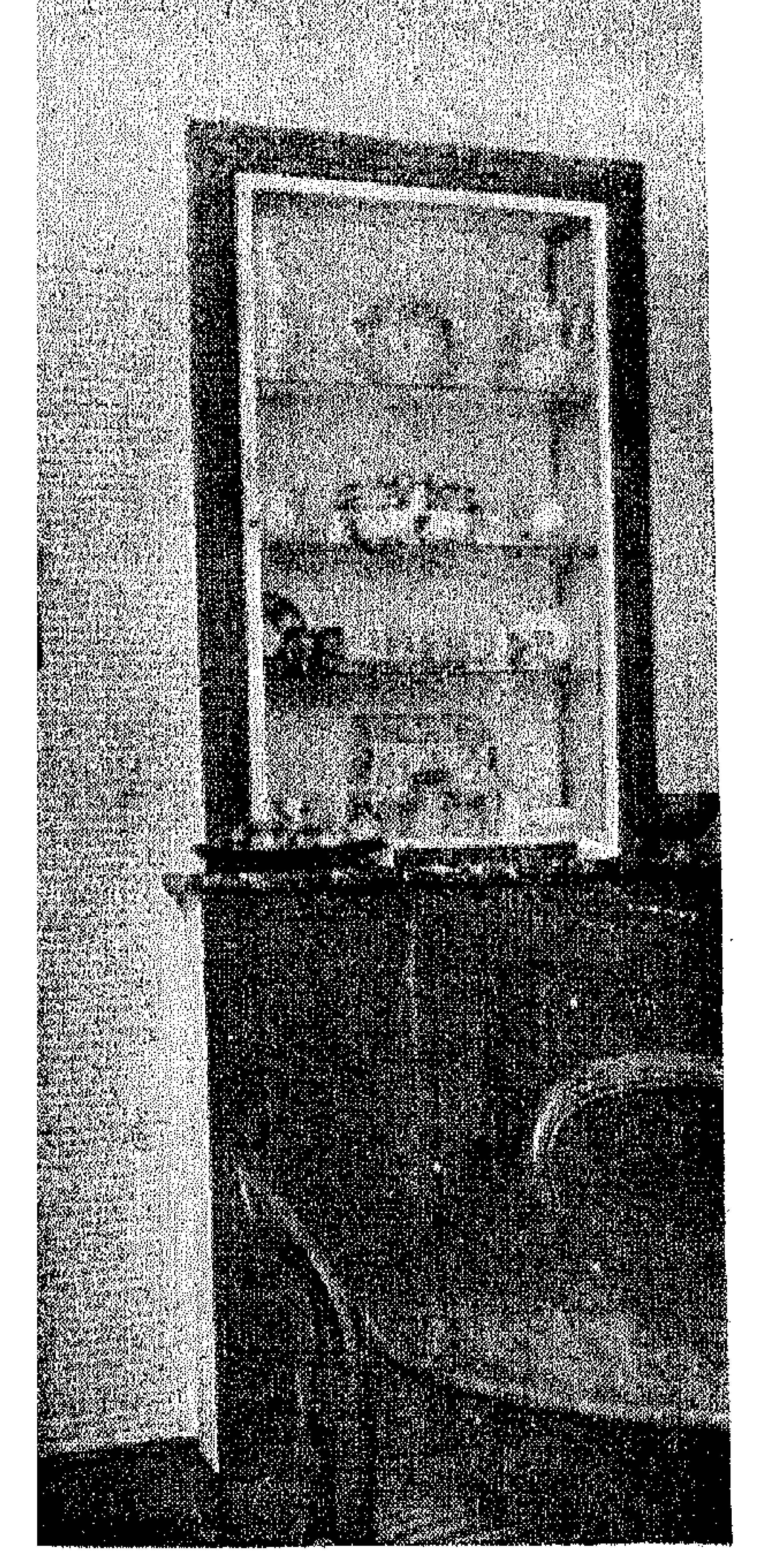
ملحوظه : لاتستعملى هذا المحلول مطلقا في اى أقمشة غير الاقمشة القطنية الجامدة السميكة لان تأثيره قوى جدا على الاقمشة الرقيقة القطنية ويتلف بسرعة الاقمشة الحريرية والصوفية فاحترسي



وهذه المكتبة الجميلة وجـــدت عند أحد أصحاب محال بيع الاثاث القديم ، لقد صفت على أرففها الكتب ولم ينس صاحبها البيبلوهات .

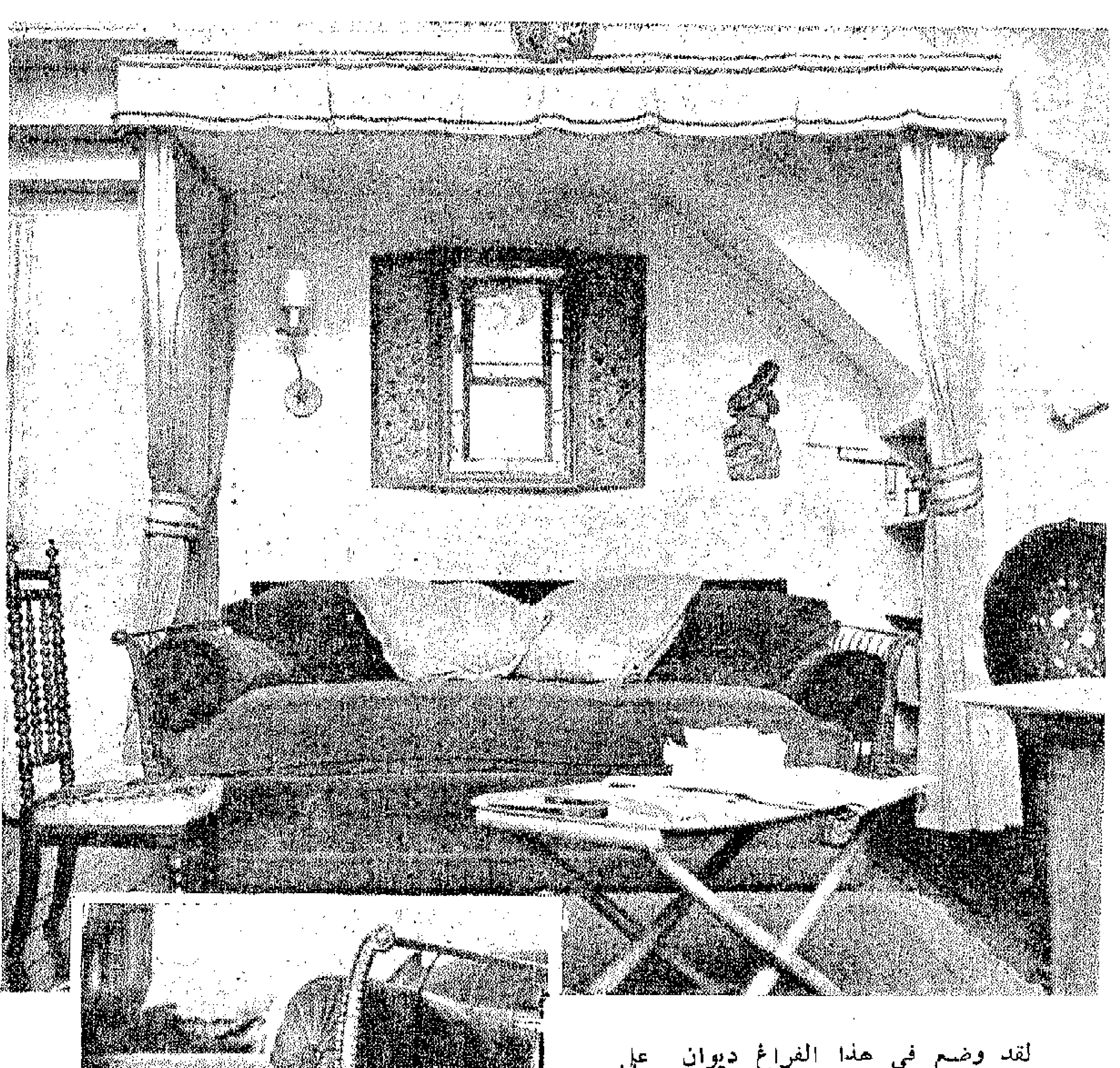


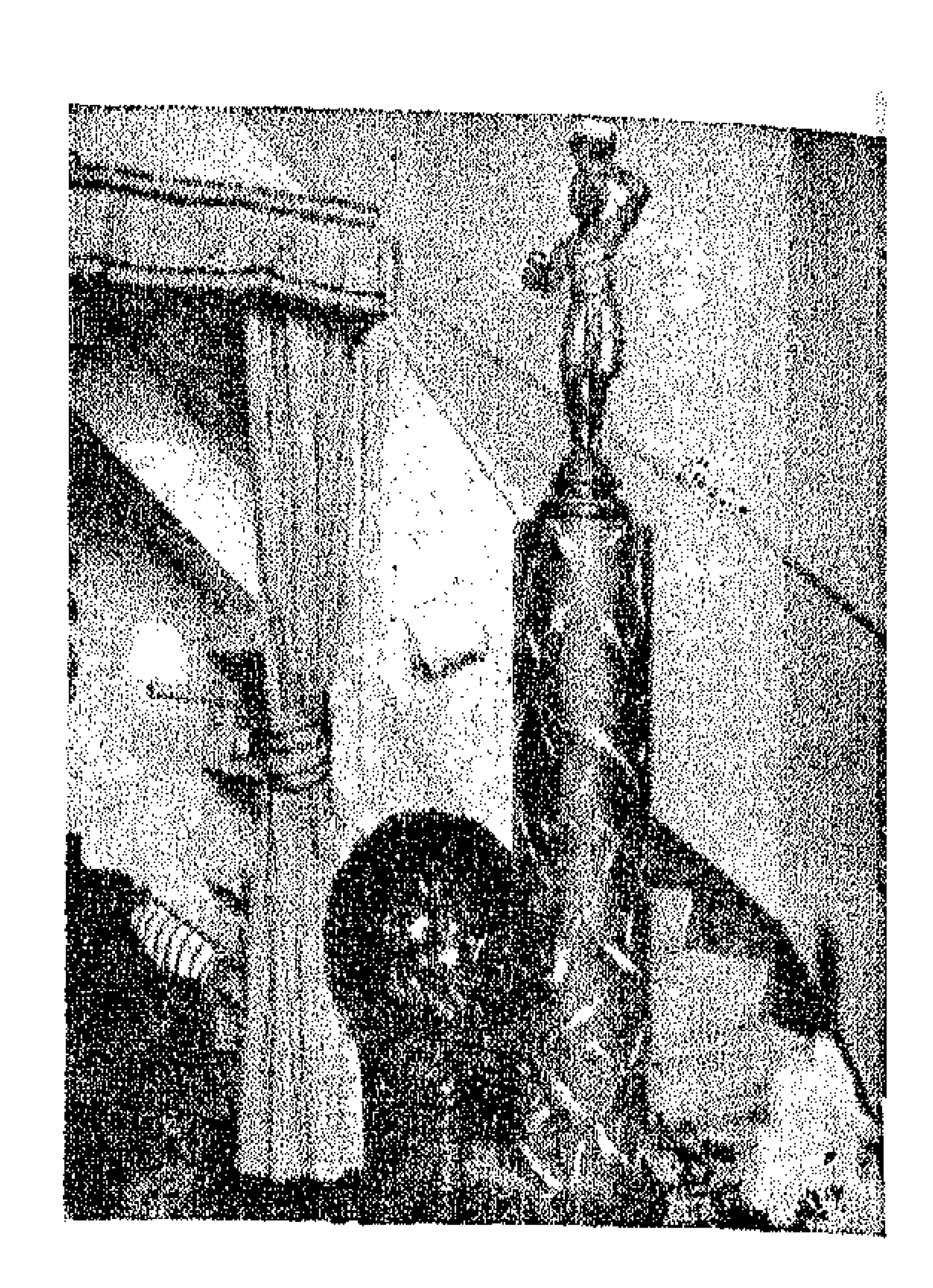
وهذه فترينة مضاءة من الداخل بطريقة غير منظورة . وقد وضعت على أرففها الزجاجية بعض البيلوهات المصنوعة من الصينى .



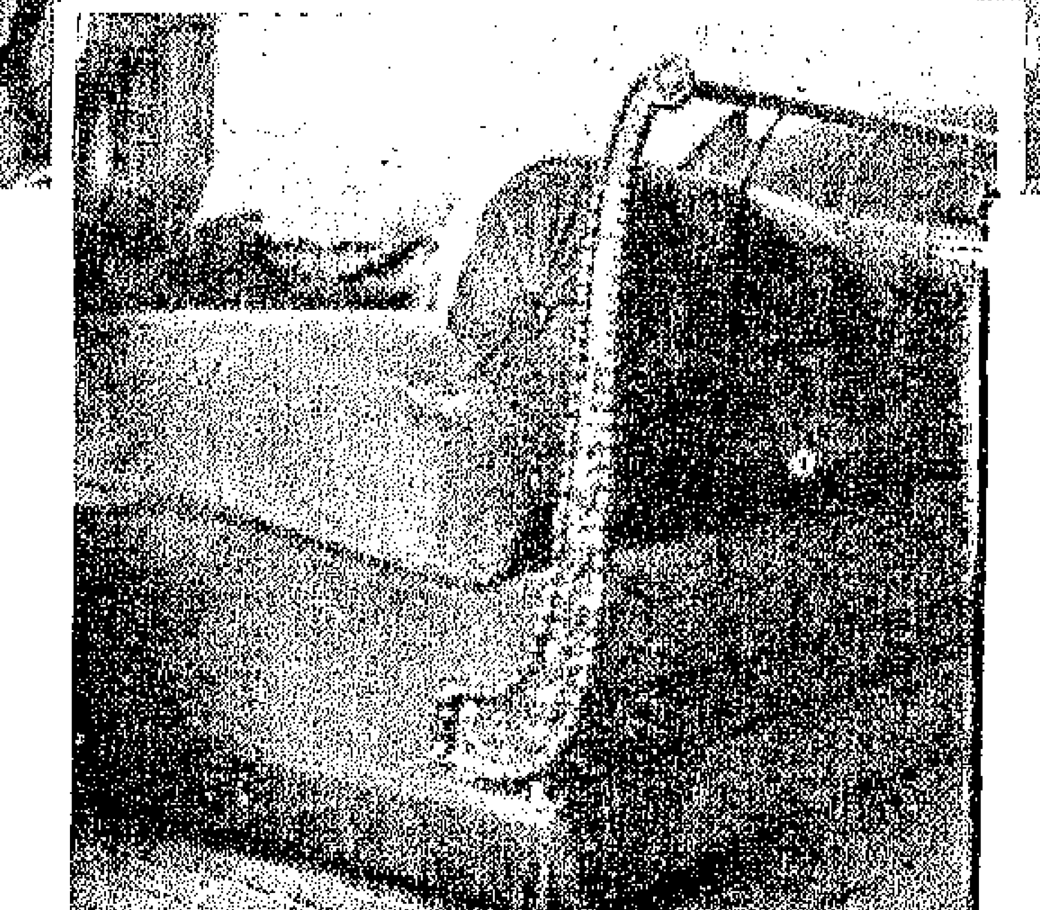
القديم لا يقل جمالا عن الحديث ..

فى استطاعتك يا سيدتى أن تؤثثى منزلك الجديد بأقل ما يمكن من التكاليف ان فعلت مثلما فعل هذان الزوجـان السعيدان . انهما لم يشتريا قطعة أثاث جديدة واحدة . ومع ذلك فان شقتهما الصغيرة لا تقل جمالا عن أية شقة أخرى صرف على تأثيثها مئات الجنيهات . لقد اعتمدا على الاثاث الذى تركته لهمـا أسرتهما وعلى ذوقهما السليم وراحا يؤثثان على مهل عشهما الصـــغير . ان محال بيع الاثاث المستعمل كثيرة وفيها أشياء جميلة ورخيصة ان أدخل عليها بعض التعديل ودهنت من جديد غدت أجمل من تلك التى تشترى من المحال الكبرى والتى ترهق ميزانية الزوجين متوسطى الحال . وها نحن على هاتيــن الصفحتين نقدم شقة أو جزءا منها لم تكلف صاحبيها الا القليل ... هـــل تريدين تأثيث غرفة ؟ هل تريدين تأثيث شقة ؟ لا تعتمدى الا على ذوقك وحســن ابتكارك ولا تتسرعي فانك فى حاجة الى روية وتدريب ...

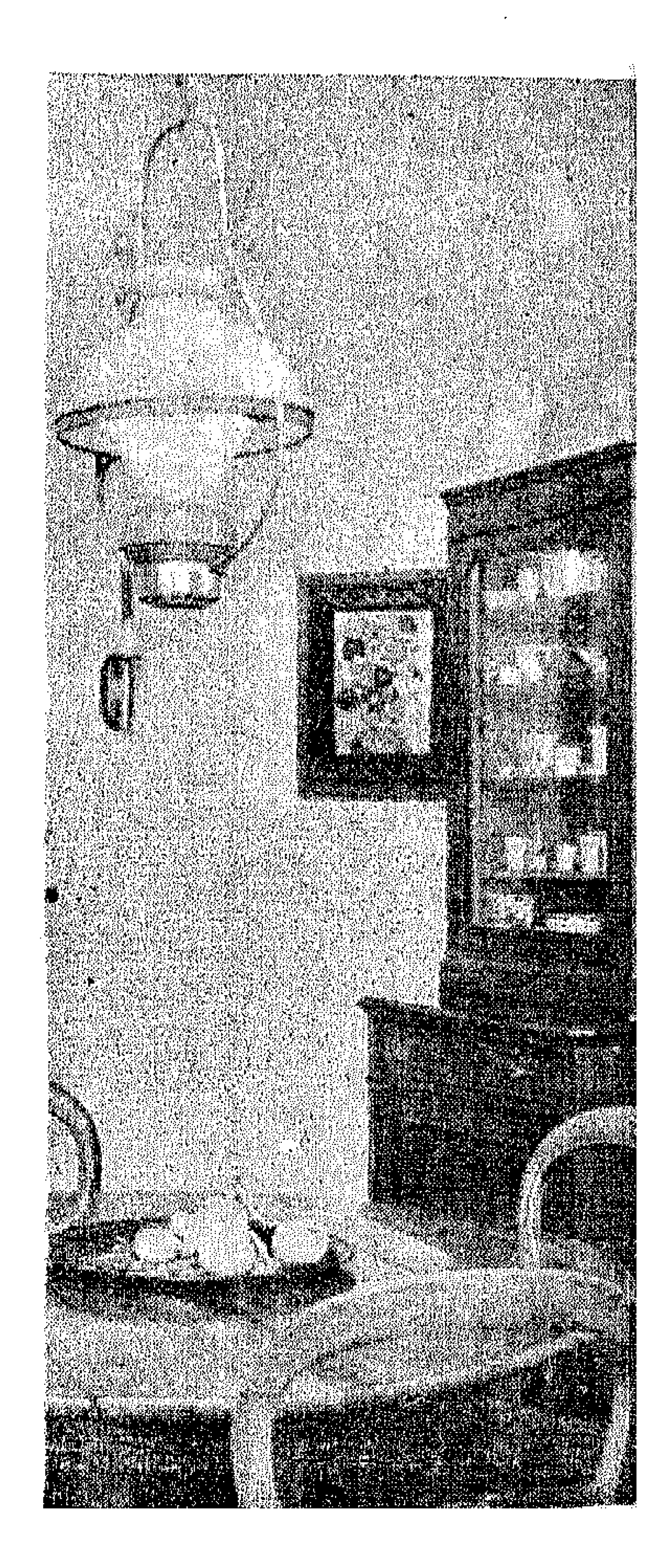




وهذا هو ركن الاكل ، انه عبارة عن مائدة مستديرة وعدد من الكراسى الستيل كسيت بقماش مقلم أحمر غامق وأبيض .

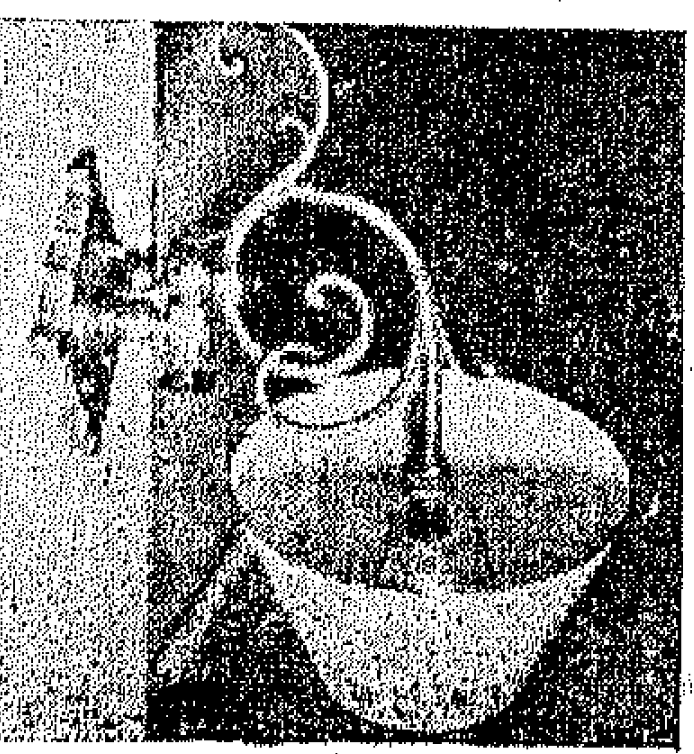


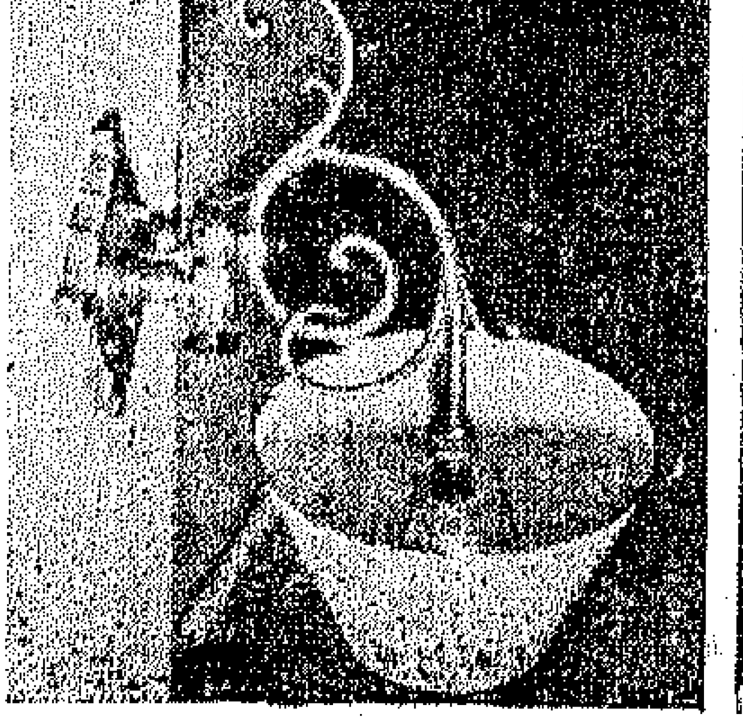
لقد وضع فى هذا الفراغ ديوان على هيئة سرير كبير كسى بالقطيفة الحمراء وعلى رأس السرير ركبت بعض الارفف لوضع الكتب . أما الستارتان والبلدكان فهما من قماش سميك أصفر .



المنزل الذى تهمل العناية بضاءته مساء يفقد الشىء الكثير من سحره . والاباجورات تزيد الغرفة جمالا . وهى عبارة عن « ابليكا » قديمة وقبعة من البارشمان الابيض . اما المكتب فقد حلى بهذا المصباح البلورى الذى كان يستعمل فى الاضاءة بالبترول









بيوت من الورق لجامعة القاهرة

أهدى اتحاد الطلبة العالمى بسويسرا جامعة القاهرة فى الشتاء الماضى بيتين من الورق المقوى يتكون كل منهما من أربع غرف وصالة ودورة مياه وذلك لاقامة هذين البيتين على ربوة عالية أو فى حديقة عامة وتخصيصهما لسكنى بعض الطلبة الناقهين وقد تسلمت الجامعة هذين البيتين بالفعل ولكنها لم تستقر على مكان معين لاقامتهما فيه .

وفى ذلك الوقت كانت جمعية هيئات التدريس تبحث عن مكان يلائم لاتخاذه ناديا للاساتذة ثم استقر رأيها على الاستيلاء على جزء من المدينة الجامعية ... ثم استقر رأيها مرة ثانية على أخذ احد هذين البيتين ، ولكن الدكتور حسين عارف عميد كلية الزراعة أبدى استعداده للتنازل عن المنزل الذى تخصصه له الكلية لتتخذه هيئات التدريس ناديا لها بدلا من احتلال جزء من المدينة الجامعية أو وضع اليد على احد بيوت الطلبة المهداة ، وقد فرحت هيئات التدريس بالنادى الجديد وبالروح العالية التى اتسم بها أحد أعضائها .

وقد استقر الرأى أخيرا على اقامة هذين البيتين فى المدينة الجامعية وتخصيصهما كمضيفة للطلبة الغرباء الذين يزورون مصر فى رحلات قصيرة من جامعات العالم ، ومما يذكر بهذه المناسبة أنه قد نزل قرابة الخمسين طالبا من جامعة روما فى خلال يناير الماضى ضيوفا على جامعة القاهرة ولولا ستر الله وكان اكثر من خمسين طالبا من طلبة المدينة الجامعية قد غادروا المدينة لقضاء اجازة نصف السنة بين ذويهم فى الريف فأخذ مكانهم الطلبة الغرباء، لولا هذه المصادفة وحدها لعجزت الجامعة عن ايواء الضيوف ؟؟

نحو جامعة افضل ..

فى معظم جامعات العالم يسود نظام الرواد وخلاصة هذا النظام ان تقسم الكليات المختلفة الى مجموعات تتراوح بين ثلاثين وخمسين طالبا وطالبة ويقوم احد الاساتذة بالاشراف على هذه المجموعة وتوجيهها سياسيا وادبيا وثقافيا واجتماعيا ورياضيا ولقد فكرت لجنة اصلاح التعليم الجامعى فى ادخال هذا النظام فى جامعاتنا ولكن الاساتذة لم يتحمسوا له . وسر عدم تحمس الاساتذة يكاد يكون غير مفهوم بالمرة من اول وهلة ، ولكن اذا امعنا النظر عرفنا السر فى مكاتب المحامين وعيادات الاطباء ومكاتب المحاسبين والخبراء من اساتذة الجامعات !!

ان البلاء الاكبر الذى اصيبت به جامعاتنا دون جامعات العالم هو عدم تفرغ الاساتذة لشئون التدريس . ولا يمكن ان ينجح مشروع كمشروع الرواد الا اذا اعتمد على الاساتذة المتفرغين للعلم فقط .

سمير عبد القادر

أسرار الجامعات



رحلة جمعية التصوير بجامعة القاهرة الى مدينة الفيوم

(تصوير ممدوح عبد الواحد)

◆ تولى الدكتور عثمان خليل عميد حقوق ابراهيم الدفاع عن مطالب المنتسبين بجامعة ابراهيم وقد تمكن من اقناع مجلس الجامعة المذكورة بجعل امتحاناتها بالنسبة لهؤلاء المنتسبين تحريرية كلها .

◆ أعدت اتحادات الكليات المختلفة برامج الرحلات الجامعية الى الخارج وتبلغ هذه الرحلات ست عشرة رحلة الى أوروبا واثنتى عشرة الى سوريا ولبنان والاردن والبلاد العربية الاخرى . أما المعسكرات الصيفية فقد قدرت بثلاثين مخيما منها أربعة مخيمات فى مرسى مطروح وقد اعتمد الاتحاد العام مبلغ ألفى جنيه لمواجهة نفقات بعثات الحج .

◆ فرغت وزارة الشئون الاجتماعية من اعداد مشروع تشغيل الشباب فى الصيف وقد رؤى البدء بتنفيذ المشروع على نطاق ضيق كتجربة أولية .

◆ وقد ظهر أن ١ ونصف ٠/٠ من طلبة الجامعة هم الذين يمارسون الالعاب الرياضية وان ٧١ ٠/٠ منهم ضعاف البصر ومحتاجون الى نظارات طبية !

◆ أجرى قسم الاحصاء بكلية التجارة احصاء طريفا جاء فيه أن بجامعة القاهرة أكثر من خمسين طالبة متزوجة ومما يذكر أن جامعة القاهرة قد ضربت بذلك رقما قياسيا بين جامعات العالم فى هذا المجال .

◆ أقامت هيئة خريجى القسم الفرنسى بالجامعات المصرية حفلة تمثيلية بمناسبة انتهاء العام الدراسى قدمت فيها مسرحية حديثة باللغة الفرنسية . وعلى الرغم من حداثة عهد الاعضاء بالتمثيل فقد نجحوا جميعا فى أداء أدوارهم .

◆ تبحث ادارة الجامعة نظاما جديدا لتنظيم صندوق الخدمات الاجتماعية ويقضى النظام المقترح بتكليف اخصائى اجتماعى ببحث كل حالة تتقدم بطلب المساعدة وقد بلغت حصيلة هذا الصندوق فى كلية التجارة بجامعة القاهرة حوالى الفى جنيه .

◆ بلغ عدد الفلسطينيين فى جامعة القاهرة ٣٦٢ طالبا وطالبة وقد قررت جامعة القاهرة اعفاءهم جميعا من المصروفات الجامعية .

◆ اتهمت احدى معيدات كلية طب القصر العينى أحد الاساتذة بأنه حطم أجهزة معملها الذى تحضر فيه لنيل رسالتها وكانت المعيدة المذكورة قد رفعت ثلاث قضايا أمام مجلس الدولة على الكلية لتمكينها من اتمام رسالتها .

نحن نقترح

يظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والاراء التى ترد الينا ..

وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام فى حدود القانون والنظام .. وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور اصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



آنسة آمال عطيه – حقوق القاهرة

اقترح اصلاح تلك المدرجات التى تكاد أن تصبح أثرية ! والعمل على توسيعها حتى يجد الطلبة راحتهم فى الجلوس وكتابة المحاضرات وخاصة أن عدد الطلبة يتزايد يوما بعد يوم



آنسة عفت عبدالكريم فهمى – حقوق القاهرة :

اقترح أن تخصص البلدية ثلاثة أو أربعة خطوط من خطوط السيارات العامة يكون قيامها من أمام الجامعة حتى يجد الطلبة مكانا خاليا فى السيارات التى تقلهم الى منازلهم .

كيف تجلسين ...؟



اختلف الناس في تعريف الجلوس . فمنهم من قال انه علم ومنهم من قال انه فن . وقال آخرون أنه دليل على التربية العالية والاناقة . اننا لا نجلس كما يتفق لنا .. واننا لا نجلس بنفس الطريقة ان اختلفت الاماكن أو المناسبات .

تعلمي أولا كيف تختارين الكرسي . فالرجل والفتاة لا يجلسان على كرسي «فوتيه» الا ان لم يوجد غيره للجلوس . لاتجلسي على كرسي مرتفع ان كنت قصيرة القامة . وابعدي عن المقاعد الواطئة . فقد تطبعك بطابع التفاهة .

وعلى أي حال فلا تجلسي على حافة الكرسي ان أردت الا يحكم عليك الناس بأنك خجولة وبلا شخصية . ولا تشبكي كعبيك بالحاجز السفلي للكرسي .

ومن الملاحظ أن عددا كبيرا من الناس لا يحسنون الجلوس على « الفوتيه » خاصة ان كان هذا «الفوتيه» عميقا يجب الا تغرسي نفسك فيه أو تجلسي عليه نصف جلسة لتكن جلستك طبيعية عادية وأحذري « الفوتيات » التي تغري بالجلوس بطريقة ملفتة للانظار .

وعلى المدعوين الى الغذاء أو العشاء أن ينتظروا ربة البيت الى أن تجلس أو تأذن لهم بالجلوس . اجلسي الى المائدة جلسة صحية بحيث يمس خصرك ظهر الكرسي . لاتجلسي متراخية ولا تحني ظهرك .

وان كنت في نزهة في الهواء الطلق على شاطيء البحر أوفي الحقول فاحرصي على الجلوس بحيث تغطي الجونيلة ما يجب اخفاؤه من ساقيك .

وان كنت مسافرة في قطار فيجب أن تشغلي المكان المخصص لك بحيث لاتعتدي على المكان المخصص لجارك أو لجارتك . لاتكوني أنانية في جلستك ولا تبخلي بجزء من مقعدك ان كان في ذلك ما يتيح لاحدى الوقفات الجلوس . ان المقعد المخصص لاربعة مسافرين يتسع لخمسة ان ضايقت نفسك قليلا .

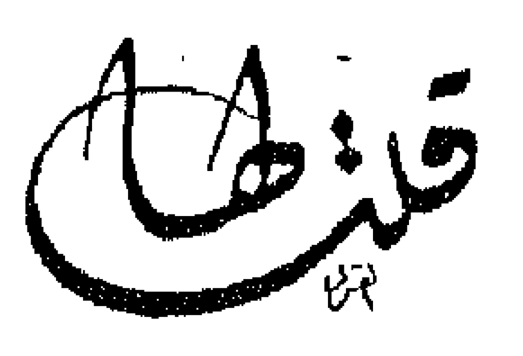
وليس الجلوس في السيارة بالامر الهين . لا تدخلي من بابها بحيث يكون رأسك عرضة للاصطدام لا تكثري من الحركة وأنت جالسة والا كشفت عن ساقيك وكسرت جونيلتك . ضعي يدك على «اكرة» الباب وقدمي قدمك الى داخل السيارة مع ترك القدم الاخرى على الارض . اثني ركبتيك ، استديري مع ترك القدم التي على الارض مكانها ثم انحني لتجلسي ووجهك متجه الى الامام ادخلي الساق الاخر بعد ذلك .

وأخيرا فان وضع الساق على الساق ليس من قواعد اللياقة في شيء . ولكننا نتجه اليوم مع الاسف الى الاخلال بهذه القاعدة لانه ظهر أن وضع القدم الى جوار القدم الاخرى ليس فيه شيء من الجمال .

ضعي ياسيدتي ساقا على ساق . ولكن كل ما نطلبه منك الا تجلسي بهذه الطريقة بحيث تكشفين عن الركبة أو ما فوق الركبة .. ان الجونيلات الضيقة كثيرا ما تنحسر ... وتكشف عن جزء كبير من الساق ..



عجيب امر هذا الصديق ، فهو في عمله طاغ جبار ، لا ينفذ الا أمره ولا يسير مرءوسيه الا وفق ما يهوى . لا يسامح ولا يرأف ولا يناقش ولا يجادل . انالكلمة كلمته والعمل عمله . وان خالف أحد رغبة من رغباته فالويل له . انه ينقض عليه انقضاض الصاعقة ويوسعه اهانة وشتما ويهدده بالويل والثبور وعظائم الأمور .. ثم تعال معي نصحب هذا الصديق الى منزله .. انه ما أن يضع مفتاحه في باب شقته حتى ينقلب الى حمل يهش لزوجته ويبش لأولاده . يجري هنا ويجري هناك ليشعر رفيقة حياته بأنه خادمها المطيع الذي لا يرد لها طلبا ولا يعصي لها امرا . وهو لا يتوانى في أن يساعدها في شئونها المنزلية ان هي طلبت منه ذلك . ويهرول مسرعا الى السوق يشتري لها الفاكهة والخضروات لانها لا تحسن شراءها . لقد الغي الرق من زمن . اما هو فراض بعبوديته لا يطلب العتق منها لانه سعيد بها . سعيد الى ابعد حدود السعادة .



اني لم اعجب مثلك من أمر هذا الصديق . فان سلوكه في عمله ان هو الا تعويض عن سلوكه في منزله . فشعوره الباطني متألم من كونه مهملا في منزله لا حول له ولا قوة . فما أن يصل الى مكان عمله حتى يحاول أن ينفس عن غريزته المكبوتة غريزة السيطرة التي فقدها من فرط حبه لزوجته أو من فرط شعوره بالنقص امامها . ان غطرسته مصطنعة وصياحه صياح الطفل الذي يحاول بوسائله الصبيانية اثبات ذاته .

كما لا أوافقك على اعتقادك بأنه سعيد . فالسعيد هو الذي يعمل على اشاعة السعادة أينما حل ، والتعس المكبوت هو الذي يعمل على تنغيص حياة الاخرين انتقاما لتعاسته .

خليل صابات



الفراولة بالكريم شانتيه

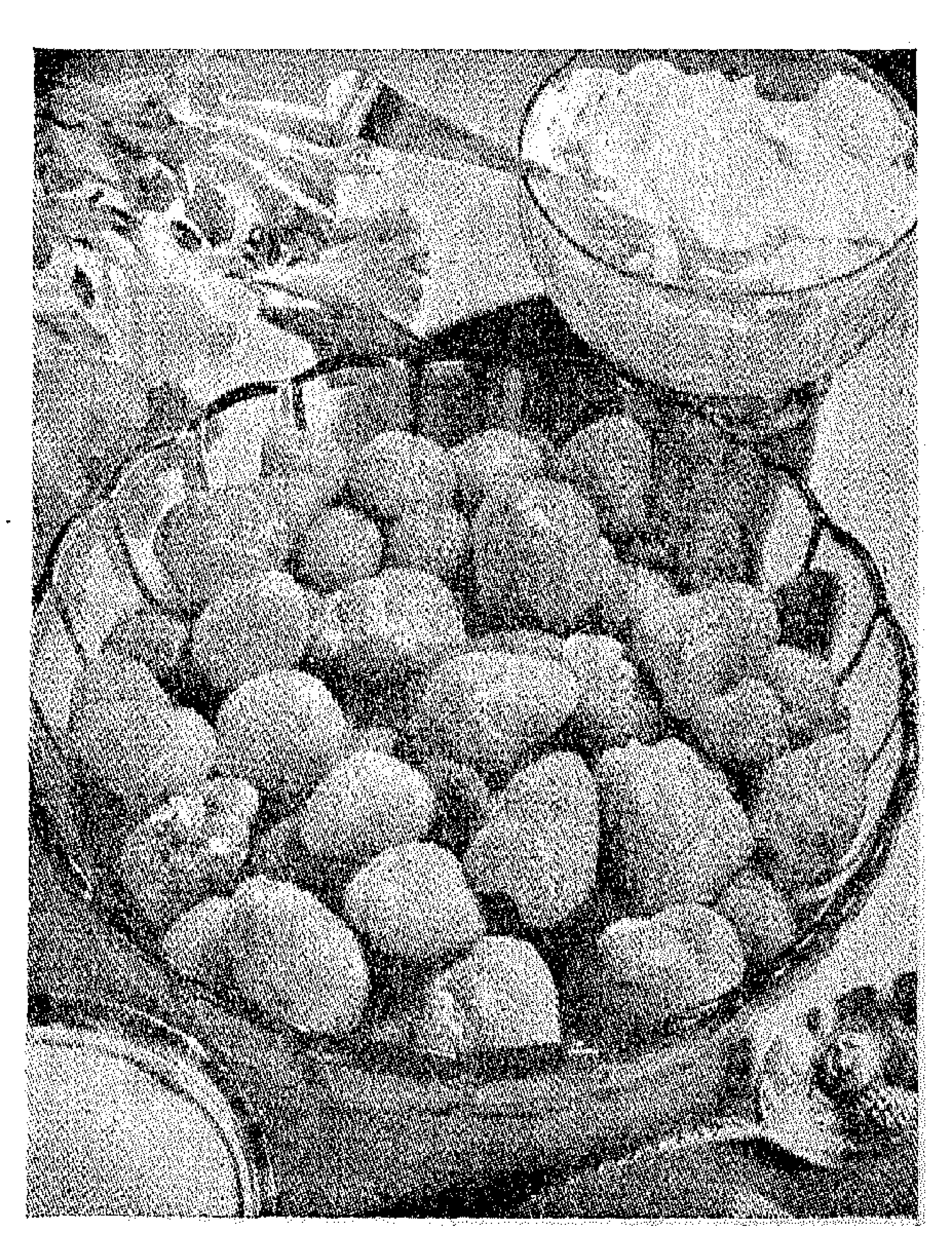
من أصناف الحلوى الباردة المستحبة كثيرا فى فصل الصيف وفى موسم الفراولة :

الطريقة :

١ — اغسلى الفراولة جيدا ثم انزعى كأسها الاخضر وضعيها فى طبق بللورى عميق ورشى عليها قليلا من السكر واتركيها تبرد فى الثلاجة

٢ — ضعى مقدارا من الكريمة اللبانى بالكمية التى تتناسب مع عدد الآكلين ثم اضربيها بمضرب البيض حتى تغلظ وتتماسك وأحذرك لعدم الضرب أكثر من هذه المرحلة والا فصلت منك الكريمة وتحولت الى زبده وفشلت .. ولا تقومى بهذه العملية الا قبل تقديم الفراولة للاكل بمدة وجيزة

٣ — عند التقديم ضعى الكريمة المخفوقة فى وعاء عميق بللورى وتقدم مع طبق الفراولة . كما هو موضح بالرسم :



شراب الفراولة

لذيذ الطعم ومستحب لدى الجميع فلا تنسى أن تقومى بعمله هذا الشهر لانالفراولة الان فى موسمها :

المقادير :

أقة فراولة ١ ١/٢ أقة سكر سنترفيش

٢ ملعقتان كبيرتان عصير ليمون قليل من اللون الاحمر

الطريقة :

١ — اغسلى الفراولة بالماء وانزعى كأسها الاخضر ثم ضعيها فى طبقات متبادلة مع السكر فى وعاء نظيف جدا واتركيها مدة ١٢ ساعة

٢ — قلبى الخليط بعد ان يدهك جيدا باليد ثم صفيه بمصفاه ضيقة الثقوب ثم أعيدى تصفيتها فى قطعة شاش

٣ — ضعى الشراب على النار حتى يغلى . ثم أضيفى عصير الليمون ثم اتركى الشراب على النار يغلى لمدة ٥ دقائق وحتى يأخذ الشراب قوامه المعتاد مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر

٤ — يرفع من على النار وأضيفى اليه قليلا جدا من اللون الاحمر ان احتاج الامر

٥ — يعبأ الشراب وهو ساخن فى زجاجات بيضاء جافة ونظيفة واحكمى الغطاء بالفلين ثم يصب قليل من الشمع السائل فوق الفلين لزيادة احكام الغطاء ولمنع تسرب أى هواء داخل الزجاجة .

مربى الفراولة

من المربات الغالية الثمن ويمكنك أن تقتصدى كثيرا بعملها بنفسك وحفظها للاستعمال اليومى وقومى بعملها الان حيث الفراولة فى موسمها ورخيصة

المقادير :

١ أقة فراولة ١ أقة سكر سنترفيش

١ ملعقة كبيرة عصير الليمون

قليل من اللون الاحمر ان احتاج الامر

الطريقة :

١ — اغسلى الفراولة بالماء البارد وانزعى كأسها الاخضر ثم ضعيها فى طبقات متبادلة مع السكر فى وعاء نظيف واتركيها لمدة ٣ ساعات

٣ — انزعى الفراولة من الشراب بواسطة المقصوصة . واتركى الشراب بمفرده فى الحلة

٤ — أضيفى عصير الليمون الى الشراب واتركيه يغلى على النار وقرب مرحلة العقد أضيفى اليه الفراولة واتركيها فى الشراب تغلى معه لمدة عشر دقائق حتى يتم نضج المربى وتأخذ قوامها المعتاد ولاحظى ان تكون النار هادئة ولاحظى

أيضا دقة ضبط مرحلة العقد حتى لا تزيد الحرارة على السكر فيتلف المربى ثم ننزع من على النار

٦ ـ أضيفى قليلا من اللون الاحمر ان احتاج الامر لذلك

٧ ـ تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة نظيفة ويحكم الغطاء

شربات اللوز

ألذ أنواع الشراب صيفا بجانب قيمته الغذائية العالية ويعمل الى حد كبير على تنقية الدم فاستعمليه ياسيدتى كشرابك المفضل طول فصل الصيف ولكن انبهك لعدم بقائه مدة طويلة كغيره من الشراب فاعمليه بكميات قليلة تحفظ لمدة شهرين :

١/٢ أقة لوز مقشور ٤ أقات سكر سنترفيش
٤ نقط من روح الورد
٣ لترات ماء أو ما يعادل « ١٢ كوب ماء »
٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون
بنزوات بنسبة جرام لكل لتر شراب

الطريقة :

١ ـ اغسلى اللوز جيدا بالماء البارد عدة مرات حتى يروق لون الماء تماما

٢ ـ ضعى اللوز فى حلة وغطيه بكمية من الماء وارفعيه على النار ليغلى لمدة خمس دقائق ليسهل تقشيره : ثم قشريه وضعيه فى ماء بارد

٣ ـ اشطفى اللوز عدة مرات بالماء البارد حتى يروق لون الماء تماما ثم جففيه جيدا بفوطه نظيفة وافرميه ناعما بمفرمة اللحم

٤ ـ ضعى اللوز المفروم فى وعاء نظيف

٥ ـ اغلى مقدار لتر واحد من مقدار الماء الموضح بالمقادير وصبيه فوق اللوز المفروم وقلبيه لمدة ٥ دقائق ثم يصفى من الماء بمصفاه ٠

٦ ـ خذى اللوز ثانيا وكررى عليه العملية السابقة « بأن تغلى مقدار لتر آخر من اللترين الباقيين ويصب فوقه ويترك لمدة ١٠ دقائق مع التقليب جيدا ويمكن دعكه باليد لاستخلاص أكبر كمية من عصارة اللوز ٠ ثم صفى اللوز من الماء

٧ ـ أضيفى لترى الماء المخلوطين بعصير اللوز الى بعضهما

٨ ـ ضعى مقدار السكر الموضح بعاليه فى حلة وصبى عليه مقدار الماء الباقى وهو « لتر واحد » وارفعيه على النار الهادئة وقلبيه حتى يذوب السكر تماما ثم قوى النار واتركى السكر على النار حتى يغلى لمدة أكثرها خمس دقائق مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر

٩ ـ يرفع السكر من على النار ويترك يهدأ قليلا ثم صبيه فوق ماء اللوز مع التقليب السريع ثم أضيفى عصير الليمون وروح الورد

١٠ ـ يصفى الشراب من شاشة ضيقة ونظيفة جدا ثم يكال : وخذى لكل لتر من الشراب مقدار جرام واحد بنزوات

١١ ـ يذاب مقدار البنزوات فى قليل جدا من الماء المغلى ثم يضاف للشراب بعد تصفيته من شاشة ويقلب الشراب جيدا

١٢ ـ يعبأ فى زجاجات بيضاء جافة ونظيفة واحكمى

الغطاء بالفلين ولزيادة الاحتراس فى الحفظ صبى قليلا من الشمع السائل فوق الفلين لكل زجاجة وتحفظ فى مكان رطب وأنبهك ثانيا أن هذا الشراب سريع التلف ويمكن حفظه فقط لمدة شهرين على الاكثر .

البغاشه

عبارة عن فطير ذات طبقات كثيرة ويمكن حشوها بالعصاج أو الجبن . أو حشوها بالمكسرات فى حالة استعمالها كصنف من أصناف الحلوى .

المقادير :

نصف أقة دقيق
بيضتان
ذرة ملح
ملعقتان كبيرتان سمن هولندى
ملعقتان كبيرتان سمن بلدى
ربع كيلو زبدة
جبنة بيضة ، أو عصاج أو مكسرات للحشو .

الطريقة :

١ — انخلى الدقيق والملح وضعيه فى وعاء كبير ثم اعملى بوسطه حفرة وضعى فيها البيضتين وملعقة من السمن الهولندى وأخرى من السمن البلدى من المقادير المذكورة .

٢ — اعجنيها بماء دافىء مبتدئة من الوسط الى الاطراف واستمرى فى اضافة الماء الى أن تحصلى على عجينة متوسطة الليونة ثم قطعى العجينة الى ثلاث قطع وكوريها مثل الكبدة .

٣ — رشى رخامة بقليل من الدقيق وابدئى بفرد قطعة من قطع العجينة الثلاثة ويكون فردها على شكل مستدير كبير سمكه حوالى سم واحد ثم ادهنى السطح بثلث مقدار الزبدة .

٤ — لفيها على شكل اسطوانة « أى مثل السيجارة » ثم قطعيها بالسكين الى ٦ قطع صغيرة . ثم كررى نفس هذه العملية « نمرة ٣ ، ٤ » مع الجزئين الباقيين من العجينة .

٥ — ضعى قطع العجينة الصغيرة فى طبق وغطيها واتركيها فى مكان بارد أو فوق الثلج لمدة عشر دقائق لتستريح العجينة .

٦ — ادهنى الرخامة بقليل من الزيت وابدئى بفرد قطع العجين الصغيرة الواحدة بعد الاخرى . وذلك بفرد القطعة بالنشابة الى مستطيل أو مربع حسب رغبتك . ثم ضعى الحشو المطلوب فى الوسط وندى أطراف العجينة بالماء وتطوى على الحشو واضغطى بخفة جدا على الاطراف حتى تلتصق .

٧ — ضعى الفطائر فوق صاج مدهون بالسمن ثم رشى على الوجه قليل من السمن البلدى والهولندى .

٨ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها وتنضج تماما .

٩ — تسقى بالشربات اذا كانت حلوى ومحشوة بالمكسرات ويرش الوجه بقليل من الفستق أو البندق المفروم .

أما اذا كانت محشوة بالعصاج أو الجبن فعند تقديمها للمائدة زخرفى سطحها بورقة من المقدونس حتى يستدل بها على أنها حادقة .

طعامك فى يونيا

الثلاثاء أول يونيه
لحم بوفتيك ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٢ يونيه
سمك مقلى ، كزبريه السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

الخميس ٣ يونيه
ترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، الماسية

الجمعة ٤ يونيه
لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٥ يونيه
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم، سلطة خضار، مهلبية الشيكولاتة

الاحد ٦ يونيه
لحم بالتربيه، دقية بامية، أرز مفلفل، سلطة خضار، فاكهة

الاثنين ٧ يونيه
صينية الباذنجان بالبشاميل «بدون لحم» ، مكرونة بصل طماطم ، سلطة خيار ، فاكهة

الثلاثاء ٨ يونيه
كوسة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ٩ يونيه
صينية بطاطس باللحم ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ١٠ يونيه
لوبيا خضراء مكمورة، أرز مفلفل ، سلطة طحينة ، فاكهة

الجمعة ١١ يونيه
كفتة اللحم ، طبق محاشى منوعة ، سلطة زبادى ، فاكهة

السبت ١٢ يونيه
صينية الكوسة بصلصة البشاميل ، مكرونة بصلصة طماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

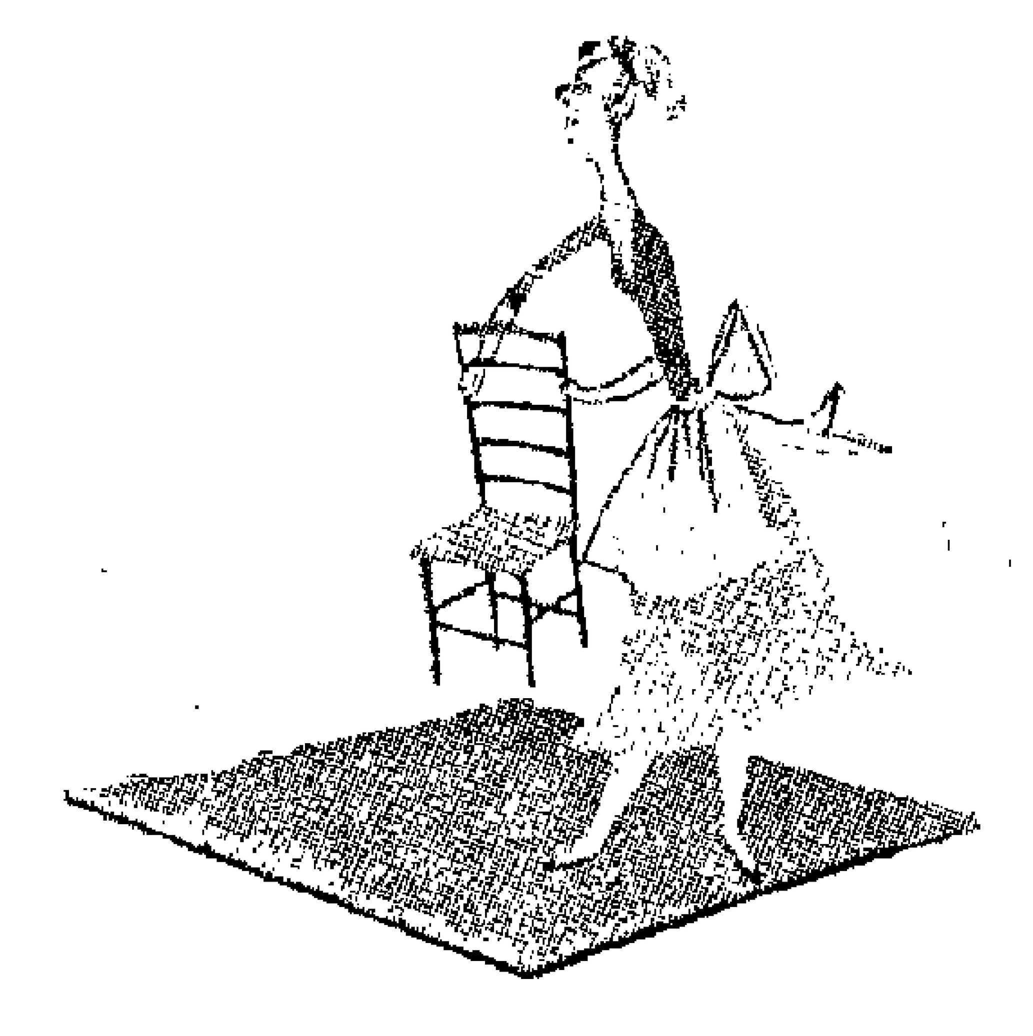
الاحد ١٣ يونيه
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

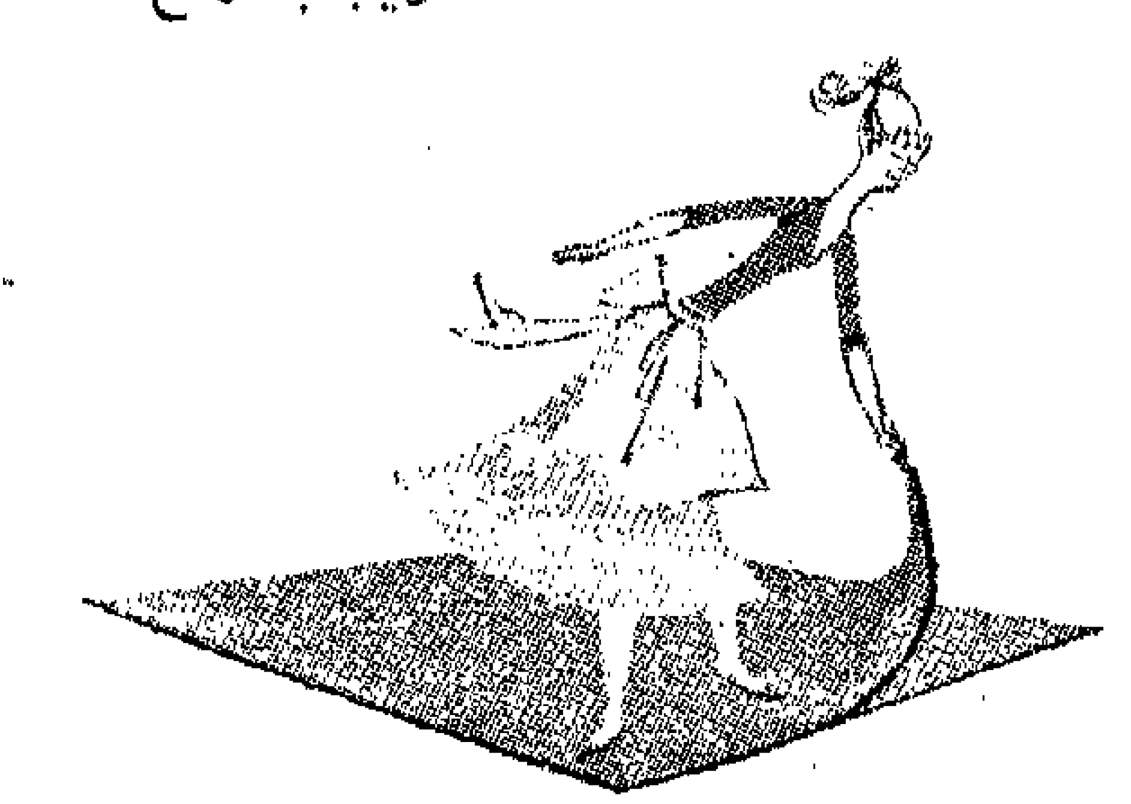
الاثنين ١٤ يونيه
طعمية ، سلطة طماطم وخيار ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ يونيه
قالب الكوارع بالجيلى ، بطاطس مكمورة ، سلطة خضار ، فاكهة

اعتنى بسجادتك

انه لمن المؤسف حقا أن الكثيرات من ربات البيوت عندنا يهملن العناية بأمر سجاجيدهن وعلى هذا لا تمضى سنةأو سنتان أو ثلاث على الاكثر الا وقد أصبح من المحتم تغيير السجادة بأخرى جديدة .



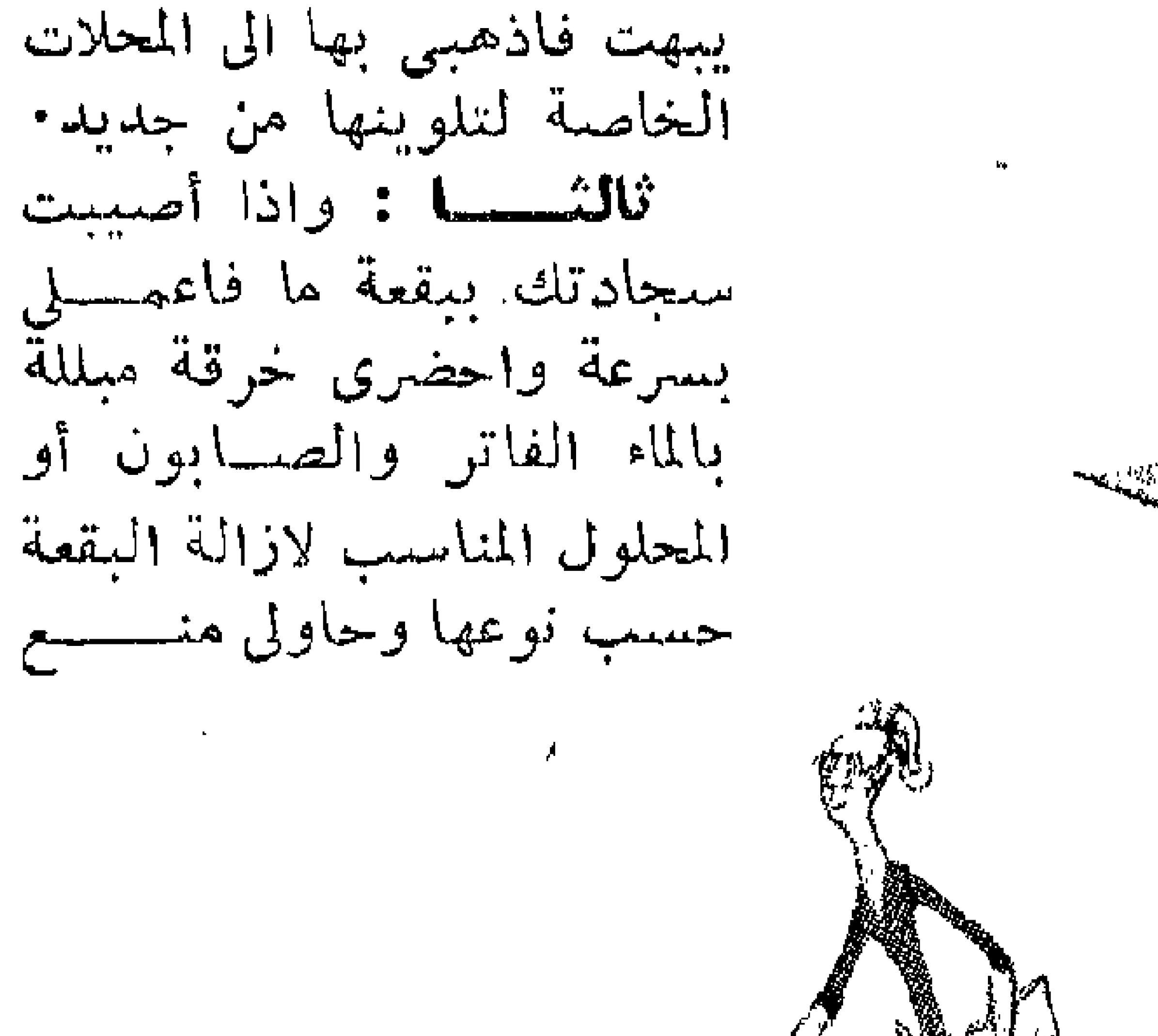


وهذه نصائح أولية لا بد لكل سيدة من معرفتها حتى تعطى سجادتها العناية الكفيلة بحفظها سليمة جميلة أكبر مدة ممكنة :

أولا: يجب عليك استعمال فرش من المشمع أو من اللباد مثلا تحت سجادتك ، وهذا الفرش يجب أن يكون أقل فى المساحة من السجادة نفسها حتى لا يظهر من تحتها . وهذا الفرش لا يحتاج لمجهود للعناية به . يكفى أن تنظفيه من وقت لآخر — اذا كان من المشمع — بخرقة مبللة بزيت البترول، أو باشرى كنسه وتعريضه للشمس اذا كان من اللباد . هذا ويجب رفع السجادة والفرش الذى تحتها بانتظام كل خمسة عشر يوما وتعريضهما للشمس والهواء

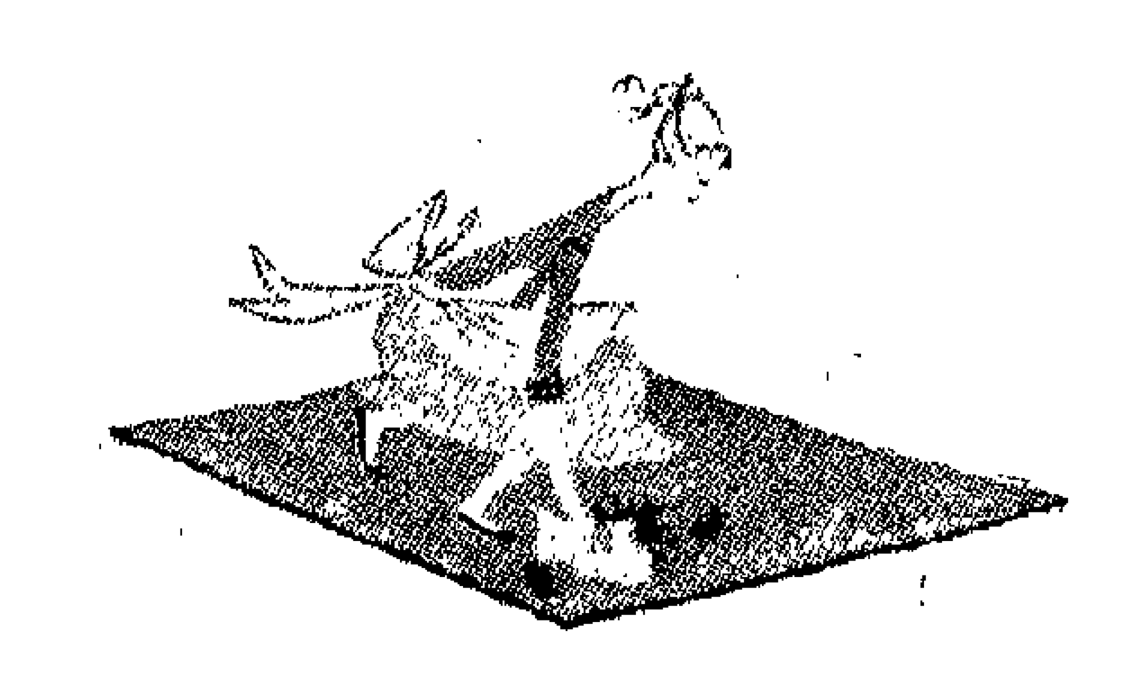
ثانيا : يجب تنظيف سطح السجادة يوميا بازالة التراب الذى يعلق بها بواسطة مكنسة ، واحذرى أن تنفضى السجادة بالمنفضة لان هذا يضرها ولا ينفعها اذ يجعل نسيجها قابلا للتفكك . واذا كان لون السجادة قد أخذ يبهت فاذهبى بها الى المحلات الخاصة لتلوينها من جديد.

ثالثا : واذا أصيبت سجادتك ببقعة ما فاعملى بسرعة واحضرى خرقة مبللة بالماء الفاتر والصابون أو المحلول المناسب لازالة البقعة حسب نوعها وحاولى منع البقعة من التغلغل فى جسم السجادة .



وبعد أن يجف مكان البقعة عليك بتفريشه أربع أو خمس مرات على الاقل فى مختلف الاتجاهات .

ان السجاد زينة المنزل فلا تهمليه . وان السجادة القذرة المليئة بالبقع تشوه منظر الغرفة مهما يكن أثاثها جميلا . حافظى اذن على نظافة سجادتك باتباع الارشادات التى قدمناها لك .



نتيجة مسابقة

الصحف الجامعية

اجتمعت اللجنة العليا للصحافة الجامعية برئاسة الدكتور محمد عبد المنعم بدر وعضوية الدكتورة درية شفيق ، والدكتور احمد حسام الدين والاساتذة محمد زكى عبد القادر وعبد الحميد الدواخلى ويوسف فهمى .

واستعرضت اللجنة الصحف المتسابقة بين كليات الجامعة لعام ٩٥٣ ١٩٥٤ فاعتمدت النتيجة الاتية :

منح كأس الدكتورة درية شفيق لصحيفة « صوت الهندسة » لكلية الهندسة

والمرتبة الثانية لصحيفة « هى » لكلية العلوم

والمرتبة الثالثة « أبناء الطب » لكلية طب قصر العينى

والمرتبة الرابعة لصحيفة « رسالة الجامعة » لكلية الحقوق

كما فازت بجائزة التقدم قصة « الهام » لعبد المجيد محمد الصافى وموضوع «مشكلة البحث فى سراى الفكر » لعبد الشكور الشاذلى محمد « وكراسة محاضرات» ١٠ ش وموضوع « طالب ريفى » لمحمود فرج « وصورة الغلاف » لابناء الطب وقصيدة « السلام » لعبد الفتاح داود .

هذا وسيقام الاحتفال بتسليم الكأس والجوائز الى الطلبة والطالبات مساء الخميس ١٠ يونيو المقبل بالحرم الجامعى .

بنت النيل تحل مشاكلك

الزواج ليس أحسانا !

تعرفت به منذ ثلاث سنوات اثناء رحلة ، فتعلق قلبه بحبي وانا لا أدري ومنذ ذلك الوقت وهو يحاول اقناعي وعائلتي بالموافقة على تزويجي منه ولكني ظللت اتهرب من اعطائه كلمة نظرا لبساطة مستوى اسرته بالنسبة لاسرتي الى جانب ضآلة مرتبه .. ولكن مع رفضنا له يلح في مطاردته لي بالتوسل والبكاء حتى اصبح ضميري يرثي لحاله رغم ان قلبي لا يستشعر اى عاطفة حب نحوه .. الامر الذى يجعلني في حيرة لا استقر على رأى قاطع ينهى هذه المشكلة التى اطرحها عليك هنا !

ج ف الحائره ـ لبنان

بنت النيل : ان شعور الرثاء الذى تستشعرينه نحوه لا يصلح اساسا لعلاقة زوجة بزوجها.. ويكفي ان يكون رأيك فيه منذ الان انه اقل منك مركزا حتى يصبح زواجكما غير متكافيء كوني شجاعة واحسمي موقفك معه ولكن دون ان تجرحي احساسه



أين شرف المهنة ؟

أصبت بروماتزم في رجلى استلزم معالجتى ولما كانت تقاليد اسرتنا في الصعيد تحتم أن لا تخرج معالجتنا عن يد طبيب الاسرة فقد وكل الى طبيبنا اعطائى الحقن كل يوم وهو رجل أعزب في الحلقة الرابعة من العمر يتمتع بشهرة واسعة واسم محترم بين الاسر الكبيرة .. لذلك فقد ذهبت الى عيادته وانا مطمئنة ولكن فوجئت من أول يوم بمحاولته مغازلتي في جرأة غريبة رغم ما بيننا من فارق كبير في السن والديانه .. بل رغم ثقة اسرتي فيه وقد كان يمكن أن أنسى الموضوع للو أنه اعتذر أو خجل من ردى القاسى وأهانتي له . ولكن وقاحته تزداد كل يوم حتى وصل به جنونه حد تهديدى بانه سيلجأ الى تخديرى اذا واصلت مقاومتي لمحاولاته الدنيئة فلم اجد غير الانقطاع عن المعالجة بعد ان رفضت أسرتي ارسالى لطبيب آخر وهي لا تعلم خيانة هذا الطبيب . وكانت النتيجة أن المرض تفشى في جسمي حتى اصبح يهدد القلب دون أن اصل الى حل ينقذ حياتى عن غير طريق هذا الطبيب

المتألمة ن.ج مديرية جرجا

بنت النيل : لا سبيل الى شفاء جسمك الا بشفاء نفسك من هذا الضعف المعنوى الذى جعلك تتحملين وقاحة هذا الطبيب دون الاسراع بكشف خيانته لاسرتك ... اذهبى فورا الى والدك او والدتك وصارحى احدهما بهذه القصة المؤلمة وحمليهما امانه الدفاع عن حياتك وصحتك فلن تجدى اى اعتراض منهما على ارسالك لطبيب اخر ويستحسن أن يصحبك احدهما لتجنب هذه المأساة مرة اخرى مادمت على هذا القدر من السذاجة :



لكل غيرة .. سبب !

كنت استقبل عامي العشرين وكان هو يودع العام الخامس والاربعين من عمره عندما تزوجنا فلم انزوجه لماله أو جاهه أو شبابه .. فلم يكن يملك منها جميعا الا الشيء العادى ..ولكن تزوجته بدافع شعور من الشفقة والحنان. فقد كان يعاني ازمة نفسية بسبب انفصاله عن زوجته الاولى بعد عشرة تعسة دامت اكثر من خمسة عشر عاما ... وكان جو زمالتنا في العمل يساعد على اهتمامى بمواساته ومسح جراحه النفسية حتى تطور الامر الى حب متبادل بيننا انتهى بالزواج .. ولكن ما أن احتوانا بيت الزوجية حتى هدأت غيرته الحمقاء وهواجسه الغريبة تصليني عذابا ... فهو لا يستطيع ان يفهم لماذا تزوجته .. ويفسر ذلك بأني اضمر غرضا اخر أريد أن أستغفله فيه !

وهو تبعا لذلك يشهر على حملة قاسية من التشكيك في كل تصرفاتى حتى

مشكلة كل يوم

نحن اختان توفى والدنا وتركنا لرعاية أم عظيمة كرست حياتها لتربيتنا حتى صرنا شابتين لا ينقصنا سوى «بيت العدل» هذا اصبح في حكم المستحيل على انا واختي معا بسبب تمسك امنا بتزويجي قبل شقيقتي بحجة انني الاكبر .. والمشكلة هي ان القدر بقدر ما افاض على شقيقتي من الجمال حرمني انا منه . وبذلك اصبحت انا حجر العثرة في طريق سعادة اختى ومستقبلها ويعلم الله انني لا اتوانى عن التضحية في سبيلها بكل غال .. ان عناد امي يضيع الفرص على اختى وهو ما يجعل ضميري يعذبني الى حد يدفعني للتفكير في وضع حد لحياتي حتى يخلو الطريق امامها مني ولكني اخاف الله واشفق على امي فما الحل الذى ترينه ؟

سامية ـ م ـ الدقي

* * *

استفتاء الشهر الماضي

حمل القراء بأغلبية كبيرة على تصرف الفتاة باعطاء زوج أختها الفرصة للطمع فيها وأخذ الادلة ضدها .. ولكن الرأى اجتمع عند القراء جميعا على تحميل الفتاة مسئولية قطع كل علاقة لها بزوج أختها ومصارحة الاخت لو لزم الامر .. اما الزوج الخائن فانه يستحق احتقار الاختين والمجموعة الانسانية .

اصبحت اعيش كالحيوان الحبيس فى قفص بارد مظلم لا أمل له فى التخلص من قيوده .. ويزيد من تعاستى أنه يحرمنى من انجاب الاطفال او التطلع الى الحياة التى يستنشق الناس عبير الحرية فيها .. ترى بماذا تحكمين على مأساتى وكيف ترين مستقبلى معهذا الزوج الذى انعدم شعورى نحوه فلم اعد أعرف اذا ماكنت احبه أو اكرهه ؟

بيلا — مصر الجديدة

بنت النيل : حاولى أن تدرسى نوع الخلاف الذى قضى على علاقته بزوجته الاولى .. فاذا كان هو ذات ماتشكين منه اليوم معه .. فزوجك أنسان شاذ لن يكون نصيبك معه غير نصيب من كانت قبلك .. واذا لم يكن الامر كذلك .. فاغلب الظن أن يكون فشله السابق قد اصابه بعقدة ضد المرأة تجعله يحاول تعذيبك بلا سبب وفي هذه الحالة يكون علاج هذه العقدة عنده هو واجبك الذى يجب ان تبذلى جهدك فيه .. فاذا فشلت فلا مفر من انفصالكماقبل ان تصابى ايضا بعقدة مماثلة !



ثائرة على الريف

أنا فتاة فى الربيع التاسع عشر من العمر .. بين يدى أب قاس أخذنى الى عزبته فى الريف حيث أمضيت طفولتى وسط الفلاحين حتى اذا أتم أخى دراسته طلبنى لافتح له بيته فى القاهرة ، فكانت هذه هى فرصتى الوحيدة للتخلصمن حياة الريف الجافة .. ونزلت بشقة أخى المجاورة للشقة التى تعيش فيها أختى المتزوجة حيث هبت ريحهذه المأساة .. فما أن رآنى زوج أختى حتى راح ينسجخيوط مؤامرة قاسية ضدى ... مستغلا رغبتى فى البقاء فى القاهرة. فراح يساومنى على نفسى أو يقنع أبى باعادتى الى العزبة .. وانتهى الامر به أن راح يشيع عند أسرتى أننى على علاقة بخادمنا انتقاما لتمنعى عليه .. ولما كان أبى يعز هذا الخادم ولا يرضى بطرده وهو الذى رباه.. فلا مفر من أن يعيدنى الى القرية أو أدفع أنا الثمن لزوج أختى من شرفى ليتوسط لى عند أبىفيبقينى فى مصر .. ان الحياة تظلم فى عينى وأنا أتلفت حولى فلا أجد قلبا رحيما أو نفسا نبيلة تنتشلنى من حياتى القاسية التعسة .. فليكن قلبك الرحيم يا سيدتى هو هذا النور الذى يهدينى من أمرى رشدا ..

ا. ك

الزمالك

بنت النيل : هذه هىالمرة الثالثة التى تكتب لى فيها فتاة فى هذا الموضوع المؤلم .. وهى ظاهرة خطيرة على مستوى الاخلاق عندنا تحز فى نفسى .. وأشرك فى المسؤولية فيها مع الرجل هؤلاء الزوجات اللواتى لا يشعرن بما يدور حولهن من مساس .. نصيحتى أن تبادرى الى مغادرة هذا الجو البغيض والعودة الى الحياة بين الفلاحين الاطهار الذين ثرت على عيشهم البرىء .. ففى جوار والدك ستجدين الحماية التىتضمن لك مستقبلا شريفا الى جوار زوج المستقبل وأنت رافعة الرأس ..



دفاع عن الرجال

كنت أعيش دائما برأى سليم فى المرأة حتى كتب على أن أعاشر حماتى .. فلم استطع أن ارغم نفسى على حب هذا الجنس الذىتنتمى اليه حماتى ولو كان هو الجنس الذى تدافع عنه درية شفيق ..

لذلك رأيت أن أستفتيك هل يفرض على أن أقبل معاشرة حماتى الى الابد لانها ليس لها ذرية غير زوجى ؟ وهل يحل لى الهرب من البيت وتركه لها اذا أصرت على البقاء فيه .. تكلمى يا سيدتى ودافعى مرة عن الرجال الذين عذبتهمحمواتهم يكن لك الاجر والثواب !

معذب

بنت النيل : اننى لا أدافع عن المرأة التى لا تعرف أن واجبها كأم هو اسعاد ابنتها ولو كان الثمن هو فراقهذه البنت .. ولكنى أرجوك أن لا تقسو فى استعمال حقك كزوج فى التفريق بين أم وابنتها الوحيدة .. فغدا ستكون أبا وتكون حمى .. ويكون من حق زوج ابنتك أن يرد لك الجميل مضاعفا !

الى رئيسة التحرير

منذ سنتين وانا أعيش بعذابات قلبى ونفسى دون ان اجد من اشكو اليه واطلب مشورته حتى لمست فى اجابات بنتالنيل على مشاكل المرأة املا يغرينى على طرح شكواى بين يديك كل شىء فى حياتى الزوجية كانيمكن ان يكون جميلا مريحا لولا غرابة أطوار زوجى وقسوته فى معاملتى فهو يقابل حبى وتفانى فى خدمته وتوفير أسباب سعادته .. باشاعة جو من الارهاب والكآبة فى البيت . انه يثور لاتفه الاسباب .. فاذا لم يكن هناك هذا التافه.. ثار وسب وحطم كل شىء بلا سبب .. ان اعصابى تكاد أن تتحطم لطول ما حملتها منالكبت والتحمل .. ولم يعد امامى الا أن اتخلص من حياتى بالموت .. أو ترك بيتى .. فهل اجد لديك حلا ثالثا ينعش امالى فى معالجة الامر على وجه ارحم من ذلك يارسولة السلام للنفوس الحائرة ؟

مشتركة حائرة

بالمنوفية

* * *

◆ يؤسفنى أن أصرح لك بأن الاغلبية من بناتنا تشكو عدم نجاح الازواج فى توفير الجو المرح لبيوتهم وهذا فى اعتقادى يرجع الى عدم محاولة كل من الزوجين دراسة طباع الطرف الاخر ومسايرة ميوله ومعالجة الشاذ من طباعه .. اتركى اليأس وحاولى التقرب اليه أكثر وعليك بالتجديد الدائم فى جو حياتكما حتى تلمسى أى جو يرتاح هو اليه فتعملى على توفيره له .. هذه هى الرسالة الحقيقية للزوجة . أن تكون هى اليد الماهرة التى تنسج خيوط السعادة فى حياة زوجها وجو بيتها .. جربى .. فالحياة تجارب !

أضواء على الفن ..!



الحياة الحب

* * *

رمضانيات ..

كان لرمضان جولات وسهرات ، وكانت لنا فيه جولة من الاوبرا الى الريحاني الى الازبكية .

أما دار الاوبرا فقد كان الاقبال على حفلاتها ضعيفا ، ومن حق دار الابرا ألا يقبل عليها ما دامت المسرحيات التي تمثلها هي هي .. ولا تغيير في شيء ولا تجديد في شيء كان المسرحيات التي تمثلها لم يخلق الله غيرها

وبهذه المناسبة أريد أن أسجل هذا الامر ، وهو انني رأيت في احدى المسرحيات الممثلين والممثلات في ملابس سهرة بينما « الكومبارس » يظهرون ويظهرن في ملابس عادية « مزرية » ! لماذا ؟ ألانهم « كومبارس » !! لقد رأيت مستشارين في احدى المسرحيات من « الكومبارس » في ملابس حملة القماقم !! . ووجوها استغفرك يا ربي !

وأما في فرقة الريحاني فقد قدمت مسرحيات كوميدية ولكن الذي قيل عن دار الاوبرا يمكن أن يقال عنها أيضا ، فالمسرحيات لا تتغير انها تمثيليات الريحاني التي مهما كنا نحب ممثلي الفرقة الحاليين فاننا نكذب حين نقول اننا نستطيع أن نشاهد هذه التمثيليات بدون نجيب الريحاني نفسه الذي لم يملأ أحد مكانه .. ومرة أخرى نسأل الاستاذ بديع خيري : لماذا لا يصنع لهذه الفرقة شيئا جديدا يكتب لها اسما جديدا ؟

وفي مسرح الازبكية « على الكسار» قدم احدى مسرحياته القديمة ، ولا نريد أن نتحدث عن الاخراج لاننا نشفق على الرجل « لشيخوخته » !

وقصص محبوكة ...

بدأ بعض كبار الفنانين والفنانات ينشرون ما أسموه « مذكراتهم » .

ولقد قرأت هذه الكتابات التي قال الفنانون والفنانات أنها مذكراتهم ، فوجدتها قصصا جميلة محبوكة .

ولكن جمال المذكرات هو الواقعية ومدى انتساب هذه المذكرات الى الواقع الذي حدث ، لا الى الخيال ليستطيع الناس أن يعيشوا بصدق مع الفنان وهم يقرأون مذكراته !

كلمة واجبة

أشعر بواجب يلزم أن أؤديه في هذه الكلمة فقد أحيا الجامعيون في نفسي الايمان بأن الاخلاق في مصر بخير ، وان العمل النافع يجد من يقدر قيمه الحقيقية ..

هذا الخاطر مر بي في الايام الماضية ، بمناسبة قرار اللجنة العليا للمسرح الجامعي برفض استقالتي .

ان الروح التي أبداها الاساتذة والطلاب في هذا الظرف يدفعني دفعا الى العمل المضاعف في سبيل نهضة المسرح الجامعي .

« ى »



أخبار فنية

• فاز الممثل العظيم شارلي شابلن بجائزة السلام. وقد عرض لشارلي في العام الماضي بالقاهرة فيلم (اضواء المسرح) وهو من اجمل أفلامه وأروعها واكثرها انسانية

• قال أحد المتحدثين بلسان الحكومة البريطانية أن بلاده ستصبح هوليود التليفزيون

• من المنتظر قدوم فرقة الباليه الروسية الى مصر وعلى رأسها الباليرين المعروفة «جالينا أولانوفا»

• ما زالت نجمة السينما الامريكية المعروفة جنجر روجرز تقوم بالادوار التي تحتاج الى حركة . والذين كانوا يترددون على السينما منذ ١٥ سنة أو أكثر ما زالوا يذكرون الادوار الراقصة التي كانت تقوم بها هذه الممثلة الحسناء مع الراقص البارع فريد أستير .. الا أن جنجر ما لبثت ان تركت الرقص على الشاشة لتتفرغ للادوار العادية التي تحتاج فقط الى تمثيل دون رقص . وقد نالت في أدوارها الجديدة استحسان كبار نقاد السينما والمسرح في عاصمة السينما .

• يبدأ في اسبوع العيد عرض فيلمين سينمائيين كبيرين ينتظر لهما نجاح كبير

• أقبل المصريون على مشاهدة فيلم روميل الذي بدأ عرضه بالقاهرة منذ اسبوعين والفيلم عبارة عن مجموعة للاشرطة السينمائية التي أخذت لهذا القائد اثناء وجوده في ليبيا خلال الحرب العالمية الثانية .

السن له احترامه .. !!

أريد أن أقول للفنانات والفنانين الكبار كلمة قصيرة ، هي أن السن له احترامه ، وله وقاره ، وله حقه الذي يجب أن يصان .

انني أرى يوسف وهبي يؤدي اليوم بعض ادوار الشباب التي كان يؤديها منذ ثلاثين عاما !

وأرى أمينة رزق لا تزال تمثل دور الفتاة العذراء الصغيرة !

وأرى أحمد علام فتى العشرين وعلوية جميل الفتاة الساذجة وحسين رياض وغيرهم في مثل هذه الادوار ..

ان الفن ذاته يقتضي من الفنانين والفنانات ان يدركوا ان له حقا عليهم ، وهو أن يوقروا سنهم ، وان يفسحوا السبيل في الوقت ذاته للنجوم الحديثة تظهر وتلمع وتكبر .

وافساح الطريق يكون بأسلوب مشرف ، مشرف للفنان الكبير وللفنان الصغير أيضا ، هو ما يفعله الفنانون في الخارج حين تبلغ بهم السن الحد الذي يلزم أن يتنازلوا فيه عن ادوارهم القديمة للنجوم الحديثة لتعيش المسرحيات القديمة ويعيش الفن . هذا الطريق هو أن يقدم الفنان الكبير الفنان الصغير لجمهور النظارة ويقول لهم : « هذا سيقوم بدوري في مسرحية كذا .. ! »

هل يستطيع الفنانون والفنانات عندنا ان يفعلوا هذا ؟ ارجو ان يستطيعوا ... كي نعيش للفن فقط ... !



ليلى فوزي

هل نظرت الى وجهها الهادىء ؟ انه صورة معبرة عن هدوء نفسها وصفاء طبعها الرقيق . لماذا يحاولون ان يلزموها بادوار العاصفة .. بين الحين والحين ؟ !

الفيلم المصري ..

توجد عندنا في عرض الافلام ظاهرة لا نراها في أي فيلم أجنبي ، هي محاولة المنتج أن يعرض الفيلم المصري في أول عرض له لمدة خمسة وسبعة وعشرة أسابيع متوالية في سينما واحدة !

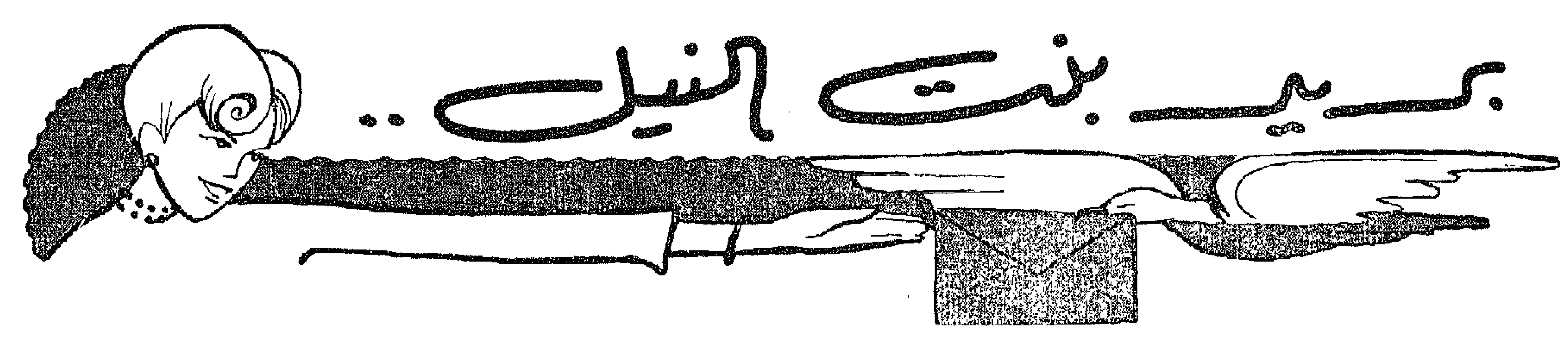
أعرف أن بعض المنتجين يشترون في كل أسبوع تذاكر بمئات الجنيهات من شباك السينما « عارضة الفيلم » ليضمنوا استمرار عرض أفلامهم حسب شروط التعاقد التي تمنع استمرار العرض اذا قل الايراد عن مبلغ معين .

انهم يهدفون الى استمرار العرض لغرض افهام الاسواق الخارجية أن الفيلم ناجح ، ليجد فرصة البيع أو العرض في تلك الاسواق .

والحقيقة أنهم يعرضون سمعة الفيلم المصري للضياع والاحتقار ، ولهذا يلزم أن يوضع نظام للعرض بحيث لا يجوز استمرار عرض الفيلم الواحد في دار واحدة أكثر من اسبوعين ، يحجز بعدها ليعود اذا كان ناجحا بعد عرض أفلام أخرى ... بهذا يمكن أن تنظم طريقة عرض الفيلم المصري في السوق ونحفظ له احترامه .

ومن ظريف وطريف ما يقال في هذا المجال ان المنتجين عندنا يطالبون بالحد من دخول الافلام الاجنبية الى مصر ، محافظة على الافلام المصرية ... ماذا سيرى الجمهور اذا تحددت الافلام الاجنبية ؟ وماذا سيتعلم الفنانون عندنا اذا لم تتح لهم الايام فرصة مشاهدة فن الفيلم الاجنبي ...؟!

يوسف فهمي



بريد الأطباء

يجيب على هذا البريد طبيب بنت النيل الخـــاص

بهاء توفيق :
اتصلى بالدكتور سنفرو كـامل غبريال تليفون ٦٣٠٩٠ لتحـديد موعد لمقابلتك

أمل : بغداد ـ العراق :
١ ـ استعملى غسيل بوريك٤٠/٠ دافىء من خمس الى ست مـــرات يوميا .
٢ ـ مرهم ترامينسن مرتين فى اليوم .
٣ ـ لا تقصى أهدابك واستعملى فارمابلكس ١ سم ٣ يوم بعد يوم .
٤ ـ تأكدى من أن جفنك خال من الالتهابات .

ع . ا . شبرا:
استعملى حقن لوتوجيل ٥ مجم عشرة أيام بعد الحيض حقنـــة فى العضل يوم بعد يوم « ست حقن ».

الحائرة سهير ن . ع . بمصر :
التمرينات الرياضية هى خيـــر الطرق .

مرفت صبحى :
١ ـ نعم يفيد فى حالة سقوط الشعر .
٢ ـ وضحى مرض أبنك .
٣ ـ يستحسن تغيير التمرينات الرياضية كل ثلاثة شهور .
٤ ـ استعمـلى أقراص أروفيت حبة ثلاث مرات يوميا وفارمايلكس حقنة ١ سم ٣ فى العضل يوميا .

امتحنى معلوماتك التـاريخية

الاجابة الصحيحة

« انظرى ص ١٣ »
١ ـ يولو سنة ١٩١٤
٢ ـ قتل ولى عهد النمسا
٣ ـ السير جون مكسويل
٤ ـ المانيا
٥ ـ السلطان حسين

قارئة ك . ا . بالمنوفية :
لا ضرر من هذه الظاهرة . استعملى غسيل بيكربونات الصودا ٣ ٠/٠ فى المساء يوم بعد يوم .

المشتركة ر . ب . بسمنود :
اتبعى الطريقة المنشورة فى بنت النيل عدد

القارئة الحائرة ـ س . ع :
الصداع عند القراءة غالبا مايكون نتيجة ضعف النظر . اعرضى نفسك على طبيب عيون .

السيدة ل . ق . م . ع :
استمرى فى علاجك لان مرضك الذى ذكرته يمنع الحمل .

ل . ع ـ حلمية الزيتون :
اعرضى نفسك على طبيب أمراض نساء .

ن . ص ـ فاقوس البيروم :
١ ـ استعملى ١٥ نقطة مرتين فى اليوم من ديهيدرو أرجوتمين «ساندوز»
٢ ـ اقراص بلارجال حبة ثلاث مرات يوميا .
٣ ـ ان لم تتحسنى اعرضى نفسك على طبيب أنف واذن وحنجرة .

المخلصة زيزى :
اعتقد ان من الافضل أن تحضرى مع زوجك يومين الى القاهرة وهذا لا يعطل أعماله ثم صحتك اهم من المحصول الذى تنتظرينه .

ك . م . ا ـ لبنان :
لتخفيف ضخـامة الساقين قومى بالتمرين الاتى :
١ ـ قفى على رجل واحدة واثنى الجزع الى الامام وارفعى الرجـــل الاخرى للخلف فى مستوى الجذع مع فرد اليدين مستعرضا . ويكرر التمرين بالرجل الاخرى وهكذا .
٢ ـ اعملى تدليك وحمام بخار .

قارئة مشتركة بالاسكندرية :
لا بد من عرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية .

ابتسام المعذبة :
هذا الدواء تحت البحث ولم نعرف نتائجه بعد .

المعذبة ف . م . بورسعيد :
وصفك غير كاف . ولـكن أغلب الظن أن مرضك هو البهاء ويحتـاج الى علاج تحت اشراف طبيب أمراض جلدية .

مدام مركس فهمى ـ حلوان :
اتصلى بالدكتور سنفرو كـامل غبريال تليفون ٦٣٠٩٠ لتحديد موعد معه .

بريد الجمال

تجيب على هذا البريد اليزابيث أردن اخصائية التجميل

قارئة من فاقوس شرقية :
الرجا موافاتنا باسمك بالكـامل وعنوانك حيث أن الاستيمولاش غير موجود فى الوقت الحاضر بالسوق
أما بخصوص ابنك فيؤسفنا عدم استطاعتنا مساعدتك .

آنسة ن . ث :

آنسة ن . ث ـ الاسكندرية :
لا تستعملى الماء والصـــابون فى هذه الحالة ويجب أن تستعملى بدلا منهما « ميلكى ليكويد كلينـــزر » لتنظيف بشرتك نهارا وليلا . وكذلك « سوزينج كريم » يترك على بشرتك ليلا ولا تحاولى ازالة هذه الحبوب بيديك .

مشتركة م . ج . ج بالفجالة :
الرجا التكرم بزيارتنا بالصالون لمقابلة الاخصائية ومعك هذا العدد من المجلة لاعطـــائك كل البيانات والنصائح المطلوبة .

قارئة بنت النيل بالبلينا :
أرجو القارئة العزيزة أن تتأكد من أن جميع الرسائل التى ترد الينا تجد منا كل اهتمام ونحن نعتبـــر هذه الرسائل من الاهميـــة بحيث يجب الرد عليها وعلى ذلك فاليـك الرد على رسالتك :
لم يصل العالم بعد الى طريقـــة لايقاف الشعر الابيض الذى يظهر قبل أوانه وعلى ذلك فلا نستطيـع الا أن نعرب لك عن اسفنا الشديد . وعلى كل فان نقط الشعر الابيض مع الاسود على وجه جميل صغيـر كوجهك ليزيده فتنة فوق فتنته . فلا تنزعجى يا آنستى .

س . ا . دمنهور :
١ ـ استعملى باتا كريم لاخفـاء هذه الاثار ولا تستعملى الصـــابون فى غسيل وجهك بل استعمـــــلى كمنيسنج كريم وقلقلة كريم .
٢ ـ اذهبى الى الحـــلاق الذى تتعاملين معه لينصحك بااللازم .
٣ ـ اقرئى اعلاننا فى صفحـــة الغلاف من هذا العدد .

قارئة ببولاق :
ننصحـــك بسؤال اخصائى فى جلد الرأس .

آنسة نادية بطنطا :
أرسلنا اليك خطابا خاصـا به البيانات المطلوبة . نرجو أن يكون قد وصلك .

آنسة آمنة عبد الرحمن ـ بغداد :
يوجد أصناف كثيـــــرة من مستحضرات التجميل اليزابث آردن تناسب جميع حالات الجلد واللـون الخ .. ولكى نجيب على سؤالك لا بد من معرفة نوع بشرتك هل هى جافة أو زيتية وكذلك نرجـــو افادتنا عما اذا كان المحـــل الذى تتعاملين معه يبيـــع مستحضرات اليزابث آردن .

آنسة ناهد ـ بنى سويف :
أولا نهنئك بالخطوبة وننصحك باستعمال سوزينج كريم للوجـــه بعد استعمال الطريقة الشرقيـــة المعروفة وبخصوص العنق فكثيرا من الفتيات بهذه الحال وننصـــح باستعمال بليتشين كريم وبخصوص ادوات التجميل المناسبة لك فيصعب شرحها بالمجلة ونأمل أن تتمكنى من زيارتنا عند قدومك للقاهرة حيث يسرها اعطائك البـــيانات المطلوبة دون مقابل .

قارئة جديدة بكوم حمادة :
نكرر للقارئة أن تتأكد من أن جميع الرسائل التى ترد الينا تجد منا كل اهتمام ـ وبخصوص النقط السوداء ننصح باستعمال كلينسيج كريم فى الصباح والمساء بدلا من الماء والصابون حيث أن الـــكريم المذكور يفتح المسام ويزيـــل ما تشتكين منه ـ وبخصوص سقوط شعر حواجب صديقتك ننصـــح بتدليكها بالفرشاة مع أى نوع من الكريم الدسم .

المشتركة ا . م :
ننصح بغسيل الشعر قبـــل استعمال الدواء المذكور . وبخصوص دهان الشعر ننصح باستعمال ايت كريم بدلا من الزيوت وذلك بعـد غسيل الشعر وتدليك فروة الرأس جيدا باصابعك ولا داعى لاستعمال الفرشاة حاليا .

(البقية صفحة ٧٠)



بمناسبة ما قرره مجلس الوزراء فى جلسة ١٤ أبريل سنة ١٩٥٤ من الموافقة على انشاء صناعة الاطارات الكاوتشوك فى مصر ، واسناد هذا العمل لشركة النقل والهندسة تود الشركة أن تشرك معها الرأى العام فى اختيار اسم مناسب للاطارات الجديدة مع العلم بان :

* الشركة الامريكية التى سوف تضطلع بانشاء الصناعة الجديدة فى مصر ، تعد من شركات الكاوتشوك الكبرى فى العالم ، واسمها شركة مانسفيلد .
* يبلغ انتاج شركة الانلاند « مانسفيلد » فى السنة ما يوازى ٨٠ مليونا من الدولارات .
* رأس مال الصناعة الجديدة فى مصر ، رأس مال مصرى ، تعهدت شركة النقل والهندسة بتدبيره ، ويبلغ حوالى مليون ونصف مليون جنيه .
* تستورد مصر من الخارج ما قيمته حوالى مليونين من الجنيهات ثمنا للاطارات الاجنبية التى نستوردها
* لن يقتصر انتاج المصنع المنتظر على كفاية السوق المحلية فقط ، ولكن سوف يكون فى وسعه التصدير للخارج أيضا ، ولا سيما البلاد العربية .

الاسئلة

وعلى ضوء هذه البيانات، وغيرها مما تنشره الصحف تباعا عن هذه الصناعة الجديدة يجيب القراء على الاسئلة التالية :

١ ـ هل يطلق على اطارات الكاوتشوك التى ينتجها المصنع المصرى الجديد اسم أجنبى أم يختار له اسم مصرى .

٢ ـ فى الحالة الثانية ، وهى اختيار اسم مصرى ، ما هو هذا الاسم ؟

شروط المسابقة

املأ الكوبون الموجود مع هذا الكلام وارسله الى شركة النيل للاعلان ـ شارع سليمان رقم ٢٢ يكتب على الظرف كلمة « مسابقة مصنع الاطارات المصرى »

على أن ترد الردود من القراء فى موعد غايته ١٥ يونيو سنة ١٩٥٤

ويسمح للقراء فى السودان والبلاد العربية الاشتراك فى هذه المسابقة .

لجنة المسابقة

سوف تفحص ردود القراء لجنة مكونة من :

١ ـ الدكتور راشد البراوى مدير البنك الصناعى

٢ ـ قائد الجناح وجيه أباظه مدير عام شركة النيل للاعلان

٣ ـ المهندس محمد صقر مدير شركة النقل والهندسة

الجوائز

وقد رأت شركة النقل والهندسة منح جوائز للردود الفائزة هى : ـ

١ ـ ١٠٠ جنيه نقدا للفائز الاول .
٢ ـ ٥٠ جنيها نقدا للفائز الثانى .
٣ ـ ماكينة كهربائية ماركة « يوريكا »
٤ ـ ماكينة حلاقة كهربائية ماركة (شيك)
٥ ـ عشرين ماكينة حلاقة عادية ماركة « شيك »

كوبون مسابقة الاطارات

الاسم المختار للاطارات . . . .

اسم المتسابق . . . .

عنوان . . . .

خطبوها اتعززت ..

بقلم
محمد خزبك



الفصل الاول :

المنظر : ردهة منزل اسرة متوسطة الحال .

الاشخاص : الام والاب والاخ

أصوات كثيرة وكل من أفراد الاسرة يتحدث فى نفس الوقت ..

ضرورى تجوزه ، ماهو كويس ، لا مش ممكن ..

الاب : كفاية ، انتوا عاملين زى مجلس الامن كده كلام كثير من غير فايدة

الام : لا مجلس الامن ولا مجلس حسبى .. مش حنجوزه يعنى مش حنجوزه

الاب : يعنى ايه حكم قراقوش ؟ يعنى العرسان شايفاهم جايين كل يوم ؟

الام : وهوه فيه كام اكرام فى البلد .. جمال وتعليم وأدب وكمان شهادة معهد التربية ..

الاب : قال يعنى مافيش بنات غيرها عندنا ١٠٠احمدى ربنا اللى جالنا عريس كويس وماهيته مش بطالة

الام : مابطال الاالشيطان (بسخرية) ماهية قال .. ماهى هيه .. مابتتغيرش.. تخلص بعد كام يوم ويبقى الاكل منين بقى ؟

الاب : ياستى الزوجة المدبرة تقدر تعيش بقرش وتعيش بعشرة .. أمال احنا اجوزنا وعشنا وربينا الاولاد ازاى ؟

الام : ياخويا .. الدنيا كانت دنيا والحاجة رخيصة

الاخ : ياماما وافقى محدش لاقى عرسان ..

الام : (محتدة) أنا مش حجوز بنتى لموظف أبدا ، يكون فى علمكم كده ، تفضل طول عمرها فى الدرجة .. والعلاوة .. حاجة تقصر العمر .

الاب : داكلامك اللى يقصر العمر ، جالنا تاجر بنتك قالت مجوزوش عشان دا بلدى

البنت : (فى صوت حزين هادىء) داجاهل يا بابا معندوش شهادات

الاب : (بغضب) وماله اللى معندوش شهادات يموت يعنى ، ما انت مغاكى شهادة عملتى بها ايه ؟

الاخ : (ساخرا) : حتتوظف وتجيب ماهية !

الام : (بغضب) اسكت انت بلاش فلسفة ، روح شوفى شغلك

الاخ : أيوه ، اللى يقول الحق يروح يشوف دروسه

الام : روحى يا اكرام شوفى شغلك .

(تخرج اكرام والاخ وتبقى الام والاب وحدهما)

الام : يا راجل حرام عليك عاوز تميل بخت اكرام وكمان بتتكلم قدامها

الاب : ماهو عنادك انت السبب .

الام : بقى عاوز تجوزها شبكة ولا ..

الاب : وماله هى تجارة .. بيعة ..

الام : ياكسفتى قدام الجيران ، بقى أنا بنتى تجوز زى ما انت عاوز كده ؟ مش ممكن .. مستحيل .. ومن موظف كمان ..

الاب : دايما الستات كده عاوزين فلوس مش عاوزين راجل طيب أخلاقه كويسة .. ومتدين ..

الام : (مهددة) قعادى فى البيت ده كوم وجواز البنت من الموظف بتاعك ده كوم .. سامع بقى .. اعمل زى ما انت عاوز

الاب (يرضخ لرأى زوجته) خلاص .. انتى حرة .. أهى بنتك.. وآدى البيت أهوه ..

(يخرج الاب ويصفق الباب خلفه)

المنظر السابق .

(جرس الباب يدق باستمرار فتهدأ جميع الاصوات بالمنزل)

الام : افتحى يافطمة

فاطمة : حاضر ياستى..

الخاطبة : (تدخل بتمهل) بسم الله الرحمن الرحيم (أصوات أقدامها) عواف عليكم .. ازيك ياست الستات ... قمر والنبى قمر ..

الام : أهلا وسهلا ..

الخاطبة : يزيد فضلك ياختى .. والنبى جايبالك عريس البنات كلها تتمناه .. عريس لقطة .. جمال ايه ووظيفة ايه وابن أصل من بيت ..

الام : (بخيبة أمـل) موظف ..! تاني شوفي واحد غيره ..

الخاطبة : داموظف في شركة وماهيته عشرين جنيه بس يا عيني ملوش حظ ..

الام : القهوة يافطمة ..

الخاطبة : نشرب شرباتها عن قريب .. العريس عايش لوحده .. بس كان مجوز واحدة طلعت عينيه قام طلقها بعد ما خلف منها بنت .. ملوش حظ ياختي ..

الام : (باستنكار) أنا حجوز البنت لواحد بيجوز ويطلق .. مش ممكن

الخاطبة: ماطلقها ياضناي ودلوقت وحداني .. والنبي عريس لقطة .

(يفتح الباب ويدخل الأب)

الخاطبة : طيب خدي رأي بسلامته ، مش أبوها ؟

الاب : « مستعجبا » ايه ده ؟

الام : دي الحاجة حميدة، الخاطبة ، اللي جوزت نص بنات الشارع

الاب : نص البنات ... نص الرجالة .. أنا مجوزش بنتي عن طريق الخاطبة أبدا .. ده يبقى جواز على غير أساس ..

الام : طيب يا حاجة حميدة دوري على واحد يكون خالي ومجوزش أبدا ..

الاب « بغضب » متشكرين ، مدوريش على حد ، مفيش لزوم للتعب خلاص مش حنجوزها .. مع السلامة .

الخاطبة : طيب يا خويا مال طبعك حامي كده ... عواف عليكم

« تخرج ويقفل الباب خلفها ، ويدخل الاخ »

الاخ : قال خاطبة ... احنا لسه عايشين في زمن الخاطبة ده

الام : أسكت انته

الاخ : أروح أشوف دروسي ؟

الاب : جالك كلامي ... يبقى الموظف اللي مجوزش أحسن واللا اللي اجوز وطلق وعنده بنت ؟..

الام : باين عليك عاوز تتخلص من البنت بأي طريقة هي تاعباك في حاجة ؟ مكلفاك حاجة ؟

الاخ : من شهرين جالنا التاجر رفضناه .. والموظف مش عاجب ، وصاحب الاولاد لأه .. ودلوقت جينا للخاطبة

الاب : وابن عمدة كوم النور اللي قالوا عليه فلاح.. ناقص أجيب عريس من فرنسا ..

الابن « ساخرا» : ضروري تاخد اذن استيراد أولا « يضحك »

الاب : أيوه يابني وندفع ثمنه بالعملة الصعبة ..

الام : « في حزن » اضحكوا .. كفاية علينا .. « تكاد أن تبكي »

الاب : ما هو شر البلية ما يضحك .. وجواز البنات بالشكل ده يبقى بلية .. دا مش عاجب ودا وحش .. ودا موظف .. أجيب مين بقى .. أنشر اعلان فيه مواصفات العريس ..

الاخ : لا يا بابا .. من هنا ورايح الستات حيخطبوا الرجالة على كيفهم ... اياك تخطبني واحدة حلوة ..

الاب : يا بني بقالنا ثلاث سنين بنجوز أختك مش عارفين ، ودلوقت بقى عندها ٢٣ سنة .. وأمك واقفالنا في الطريق باستمرار زي الشريك المخالف ..

الام « باستسلام » : طيب .. أنا طلعت ايدي من الموضوع .. اتفضل اعمل اللي يعجبك ..

الاب : ما كان من الاول.

« يخرج الاب والابن وتدخل البنت ودموعها تسيل على وجهها »

الام : بتبكي ليه ؟

البنت « تبكي في حرقة ونشيج »

الام : يابنتي بتعيطي ليه ؟

البنت : ولا حاجة ياماما

الام : من يوم آمال صاحبتك متجوزت وانتي بتعيطي على طول ..

البنت : « تشهق بالبكاء»

الام : وهوه انتي عاطلة دانت جالك عرسان يكفوا بنات الجيران كلهم .

البنت : ماهو ده اللي يزعل

الام : مش كنتي في كل مرة تقولي لأ .. دا وحش ، ودا فلاح ، ودا غيره ؟

البنت : وأنا أعمل ايه ما دام كلهم كده ..

الام : يبقى تعيطي ليه بقى؟

البنت : طيب بلاش أعيط خليني كده .. « تبكي بشدة »

الام : كفاية قطعت نفسك .. كان فيه واحد مدرس في مدرسة روضة كان قال لخالك

البنت : وماهيته كام وشكله ايه وأمه معاه .. و.

الام : كفاية احنا حنسأل عليه قبل ما يخطب .. أنا حابعت لخالك وأشوف حكايته ايه ، روحي يا بنتي ولاتزعلي .. البركة في أبوكي ..

الفصل الثالث

« نفس المنظر »

الاب : العريس بتاعك غاب يا محمود ..

محمود : ما انتوا رفضتوه

الاب : احنا قلنا حاجه .. قلنا حنسأل عنه

محمود : هو سمع كلام ان العروسة مش عاوزاه ..

الاب : خلاص اتفقنا خليه يشرف بقى ..

محمود : خسارة ، ياريتك قلت من بدري

الاب : ليه حصل حاجة ؟

محمود : أيوه ، خطب يوم الاثنين اللي فات بنت واحد صاحب مكتبة

الاب : صحيح كل شيء نصيب « مخاطبا ابنه » روح يا بني شوف خالك

الابن : خالي جاي النهارده ماما طلبته وقال جاي ..

« يخرج محمود وتدخل الام »

الام : ليه يا ربي كده ، احنا عملنا حاجة .. افرجها يا رب

الاب : هو أخوكي جاي النهارده ...

الام : أيوه ياخويا هو بعت وقال جاي معاه ناس مش عارفه مين دول .. فرجك قريب يا رب ..

الاب : يعني لو ربنا هداكي من الاول مش كان زمان البنت اتجوزت ..

الام : كل شيء نصيب ..

الاب « محتدا » : نصيب ايه ، نقف قدام الخير وبعدين نقول نصيب .. هو غلط اني سمعت كلامك من الاول .. الجواز مش لازم فيه الواحد يسمع كلام الست ما دامت بالشكل ده ..

الام : ليه مش أمها ..

الاب: أمها لكن مابتعمليش عشان مصلحتها .. تفضلي تقولي لأ لغاية منلاقيش حد نقول له أيوه ..

الام : دلوقت ربنا يفرجها .. يمكن خالها جايب عريس معاه .. هو متعود ميزرناش الا عشان حاجة مهمة ..

الاب : كويس كده يعني، عاجبك اننا نجري ورا الناس

الام : يا خويا .. واحنا جرينا ورا حد .. ما هو خالها برضه مننا وعلينا

« جرس الباب يدق باستمرار وأصوات كثيرة خارج الباب »

الاب « لزوجته » : ادخلي انت « يفتح الباب » : أهلا وسهلا .. تفضلوا .. تفضلوا ... قهوة يا فاطمة

الخال : لا قهوة ولا حاجة، لما نخلص شغلنا نبقى نشرب

الاب : لا ضروري عشان الضيوف كمان ..

الخال : لا ضيوف ولا حاجه .. حضرته محمود عبد المجيد مدرس في وزارة المعارف ماهيته ١٢ جنيه

وطالب الاستاذ يد بنتك إكرام وهو شاف صورتها وعاجباه وحضرته والده فايه رأيك ؟

الاب : كده على طول ؟

الخال : أيوه العريس أنا عارفه وضامنه ومتأكد من أخلاقه كويس واحنا جايين نقرا الفاتحة ..

الاب : طيب بس ناخد رأى ال..

الخال : احنا مش حناخد رأى حد .. انت والد العروسة واحنا عاوزين كلمتك انت

الاب : طيب عن اذنكم « يخرج الاب ليجد الام تسمع على باب الحجرة فيحدثها همسا » ايه رأيك ..؟

الام : مرتبه ١٢ جنيه يكفوا ايه واللا ايه ..

الاب : كويس والماهية طبعا حتزيد .. نقبل أحسن

الام : والله الموظف كان أحسن .. والله ابن عمدة كوم النور الغنى صاحب الاطيان ..

الاب : يعني نرفضه ويبقى مع اللى سبقه ؟

الام : لأ .. بس يعنى .. وبعدين ..

الاب « بغضب » : انتى حتفضلي ماشية على المثل لغاية امتى ؟

الام : مثل ايه ؟

الاب : انتو دايما كده يا ستات على رأى اللى قال خطبوها اتعززت وسابوها..

الام : اتندمت .. « تفكر قليلا » انت أبوها واعمل زى ما انت عاوز .. خلاص يا خويا ..

« الاب يدخل الحجرة »

الخال : خيرا ..

الاب : انت خالها وتعرف مصلحتها ..

الخال « مخاطبا العريس »: مبروك .. « للاب » مبروك . ايدك انت وهوه ، اقروا الفاتحة ...

العريس : أجيب الشبكة امتى ..

الاب : يوم الخميس ان شاء الله ..

ودلوقت بقى تشربوا الشربات ومفيش لزوم للقهوة .. شربات يا بنت .. شربات يا فاطمه ..

« زغاريد وضحكات مكتومة سعيدة من داخل المنزل »

ستار

محمد خزبك

بشرتك فى الصيف

الجزء المعرض للضوء فتسمر المنطقة المصابة جميعها وبذلك يحدث الكلف الشمسى

ومن أمراض البشرة صيفا أيضا حدوث أمراض زيادة الحساسية نتيجة زيادة تلك الحساسية نحو الضوء وبهذا قد يحدث بعض أو كل الامراض التالية :

١ ـ الارتيكاريا : وهذه قد تكون نتيجة حساسية للضوء وللشمس وتحدث صيفا وتكثر على الشواطىء وتصاب الاجزاء المعرضة للشمس بدرنات وحكة جلدية

٢ ـ الاكزيما : وقد تظهر أيضا فى الصيف لحساسية للضوء فيلتهب الجلد ويحمر وقد يتورم وتحدث حويصلات قد ينسكب منها سائل رائق ويصاحبها حكة وحرقان بالجلد ..

٣ ـ قد يتوارث بعض الاشخاص حساسية وراثية للضوء فتظهر على الاماكن المكشوفة مثل الوجه حويصلات وفقاعات عقب التعرض للضوء

وأخيرا يوجد فريق من الامراض الجلدية يؤثر فيه الصيف والتعرض للاشعة فوق البنفسجية مثل مرض الصدفية والبهاق وهناك من الامراض الجلدية ما يزداد سوءا صيفا وخاصة عند التعرض الشمس مثل مرض الذئب الاحمر وفيه تلتهب الاصابات نتيجة الضوء .

دكتور محمد الظواهرى

شئون المنزل

آنسة سعاد محمد عبد النبى بميت سلسيل دقهلية :

اغسلى فستانك السانان دوشيس الموف بالبنزين وانبهك الى ضرورة اجراء عملية الغسل فى مكان طلق الهواء وبعيدا عن المطابخ وعن أى حرارة . لان البنزين سريع الاشتعال ثم اعصرى الفستان بعد غسله فى بشكير أو ملاءة للتخلص من أى بنزين قدر ، ثم علقيه فى شماعة واتركيه فى الهواء الطلق بعيدا عن الشمس .

أما بخصوص كتاب الطهى الذى تطلبينه فلم يصدر بعد وان شاء الله سنوافيك به عند صدوره

فوزية أحمد بالاسكندرية :

رفى الجوارب من أبسط الامور: فعليك أن تشدى مكان القطع فوق قطعة من الخشب وابدئى بعمل خيوط طولية حول القطع مع ملاحظة أن تكون بجانب بعضها ومتقاربة لتملا مكان الفراغ . ثم اعملى خيوطا عرضية ـ غرزة فوق الفتلة الطولية وغرزة من تحتها كما لو كنت تنسجين قماشا . واستمرى على هذه الحالة حتى يمتلىء مكان القطع بخطوط طولية وعرضية متقاربة .

ع.ن ـ شبين الكوم :

اعداد المجلة مملوءة بالبلوزات والجونلات . فانتقى منها ما يروق لك والذى يتفق مع نوع القماش الموجود عندك . وسننشر قريبا ان شاء الله الكثير من هذه الموديلات

المشتركة ـ ز.د ـ بالجيزة .

اصفرار لون الحرير الابيض بعد الغسل نتيجة أكيدة للغسيل الخطأ وهذه الظاهرة مع الاسف لا يمكن علاجها فى الاقمشة الحريرية . أما بخصوص رغبتك فى نشر رسمه كانافاه تصلح لمفرش فسوف نجيبك الى رغبتك قريبا ان شاء الله

بثينة عبد العال ـ بطنطا :

ليس من المتبع أن تقوم المجلة بتكبير الرسومات المنشورة . ولكن تقوم بنشر رسومات مكبرة عديدة تصلح لمفارش مختلفة فانتقى منها ما يروق لك .

السيدة عطيات محمود حسن :

عمل الستائر من الخيط الحرير الابيض بشغل الابرة لا يتفق مع العصر الحاضر . واعملى ستائرك كلها من الماركيزيت السادة : أما الخيط الحرير الابيض الموجود عندك وترغبين فى التخلص منه فيمكنك أن تعملى منه بلوزة تريكو تنفعك فى فصل الصيف . أما طريقة عمل الخرشوف فقد سبق شرحها فى أحد اعداد المجلة وساعيد شرحه لك ان شاء الله فى فرصة اخرى حيث ان موسمه على وشك الانتهاء .

قارئة دائمة من اسيوط :

لقد أجبتك الى رغبتك ونشرت لك شراب اللوز والفراولة ومربى الفراوله فى هذا العدد « يونيه سنه ١٩٥٤ » فارجعى اليه .

قارئة حائرة :

شيمار دى تابل عبارة عن مفرش رفيع مستطيل يوضع فى وسط مائدة السفرة أو أى مائدة أخرى مستطيلة كبيرة ويستعمل لغرض زينة المائدة ويوضع فى وسطه الزهرية .

ورشة حفر فنديان

مطابع شركة الاعلانات الشرقية